மருந்தின்றி நோய் வென்று வாழ...

உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்

Dr. எ.வி.ஜி.ரெட்டி, M.Sc., N.D., D.R.T.,

ONE OF THE
WORLD BEST BOOK
FOR HEALTH.



உயிருள்ள
இயற்கை உணவுகள்

(மருந்தின்றி நோய் நீக்கும் மகத்துவம்)

டாக்டர் எ. வி. ஜி. ரெட்டி M. Sc., N.D., D.R.T.,
AP/728, முதல் தெரு,
12 வது மெயின் ரோடு,
அண்ணா நகர், சென்னை—600040.

முதற்பதிப்பு: மார்ச்-1989
இரண்டாம் பதிப்பு: ஜனவரி-1990
மூன்றாம் பதிப்பு: ஜனவரி-1991
பக்கம்: 176+12

உயர்திரு டாக்டர் ஹரிசங்கர் ND, மதுரை மாநகர் இயற்கை மருத்துவ மேதை அவர்களுடைய முழு ஒத்துழைப்புடன் மூன்றாம் பதிப்பு வெளிவருகின்றது.

விலை: ரூ.20-

வெளியீடு: இந்திய இயற்கை மருத்துவ சேவை மையம்,
152 எல்டம்ஸ் சாலை,
சென்னை—18

அச்சிட்டோர்:
ஜனசக்தி அச்சகம்,
161, பிரகாசம் சாலை,
சென்னை - 600 108.

முன்னுரை

இந்நூலில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் செய்திகள் வியப்பூட்டு வனவாக இருக்கலாம்; அல்லது நம்பமுடியாதனவாகத் தெரிய லாம்.ஆனால் எல்லாம் உண்மை என்பதை நீங்களே உணர்ந்து கொள்ள ஒருமுறை இயற்கை மருத்துவ முகாமில் கலந்து கொண்டால் போதும்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் தத்துவத்துவங்கள் பல. அவற்றுள் ஒருசிலவற்றை நாம் முன்பே அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் அவற் றின் முழுமைத் தன்மையை அவற்றால் ஏற்பட்டுள்ள புதிய பயன்பாடுகளை இப்பொழுதுதான் அறிய முற்பட்டுள்ளோம். இது ஏற்கெனவே இருந்து வந்திருக்கிறது என்றாலும் இப் பொழுதுதான் அதனுடைய பெருமைகளையெல்லாம் உலக மக்கள் உணர ஆரம்பித்துள்ளனர்.

நம் உடலைப் பற்றியும், உணவைப் பற்றியும், உண்ணும் முறை பற்றியும் புதிய உண்மைகள் புதிய விளக்கங்கள் தெரிய வருகின்றன. எல்லாம் தெரியும் என எண்ணி இறுமாந்திருந்த நாம் சற்றே வியப்பும் மகிழ்ச்சியும் பெற்று விளக்கமாக அறிய முற்படுகிறோம். ஆம்! நாம் உடலைப்பற்றி இதுவரை அறியா மலிருந்தவற்றை அறிகிறோம். உணவைப்பற்றி உண்ணும் முறை பற்றி புதிதாகத் தெரிகிறோம், தெரியத் தெரிய மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது: பயம் அகல்கிறது. நம் உடல் குறைபாடுகள் நமக்குத் தெரிய வருகின்றன. குணமாக்கும் முறைகளும் தெரி கின்றோம். அவற்றைப்பின் பற்றி வெற்றி காண்பதில்தான் அவரவரின் திறமையும் பொறுமையும் அடங்கிக் கிடக்கிறது.

நோயை விரட்டுவதும். விட்டுவைத்திருப்பதும் நோய்க்கு ஆட்படுவதும் இனி அவரவர் திறமையை செயற்பாட்டைப் பொறுத்தே அமையும் எனில் அது மிகையாகாது. ஐயகோ,

ஏமாந்துவிட்டேனே என்றும் எனக்குத் தெரியாமல் போய்விட்டதே என்றும் யாரும் இனிப் புலம்ப வேண்டியதில்லை.

இதோ உடல்! இதோ உணவு! உண்ணும் முறை இதோ! உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே என்று பெருமை கொள்ள, உடம்பை வளர்க்கும் உபாயமும் இதோ!

விபத்தால் அல்லாமல், வேறு இயற்கை விளைவால் அல்லாமல் நோயால் மனிதன் நொந்தான் இறந்தான் என்ற அவச்சொல் அகன்றால் அதுவே அறிவின் வெற்றி; இயற்கை மருத்துவத்தின் வெற்றி!

யான், இயற்கை மருத்துவத்தில் அடியெடுத்து வைக்க முதற்காரணமாக இருந்தவர் திருவாளர். G. இராமனுஜம் ஓய்வு பெற்ற காவல்துறை துணைக் கண்காணிப்பாளர் ஆவார். புதுக்கோட்டை 'சர்மா இயற்கை மருத்துவமனை' இத்துறையில் என்னை முழு ஈடுபாடு கொள்ள வைத்தது. சிவசைலம் திரு இராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் உறுதுணையாய் விளங்கி இதனை உரமிட்டு வளர்த்தார். திருச்சூர் டாக்டர் திரு உல்பலக்சன், M. A., M. Ed., கோவை டாக்டர் R. சுப்பிரமணியன் ஆகியோர் இத்துறையில் அரும்பணியாற்றி என்னையும் ஊக்குவித்து வருகின்றனர். இவர்கள் அனைவருக்கும் என் இதயநன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். கிரியா பப்ளிகேஷன்ஸ் வெளியிட்டுள்ள 'டாக்டரில்லா இடத்தில்' என்ற நூல் இம் மருத்துவக் குறிப்புக்கு மிகவும் உறுதுணையாக விளங்குகிறது. அவர்களுக்கும் என் நன்றி உரித்தாகுக. மற்றும் இந்நூலை வெளியிடுவதில் உதவி புரிந்த நண்பர்களுக்கும் அச்சிட்ட ஜனசக்தி அச்சகத்தாருக்கும் என் நன்றி என்றும் உண்டு. மூன்றாம் பதிப்பு சிறந்த முறையில் வெளிவர உதவி செய்த டாக்டர் ஹரிசங்கர் அவர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

அறிவெனும் ஒளி படரப் படர அறியாமை எனும் இருள் அகலுவது போல உண்மை தெரியத் தெரிய பயம் நீங்குகிறது.

அறிவொளி பயவிருளை அணுகவிடாது. பயத்தை வெல்வோம்! வாழ்வைச் சுவைப்போம்! நீடு வாழ்வோம்!

விரிவான செய்திகளுடனும் கூடுதலான பக்கங்களுடனும் திருத்திய பதிப்பாக இந்நூல் வெளிவருகிறது.

அன்பன்

சென்னை

ஏ. வி. ஜி. ரெட்டி
A. V. G. Reddy, M. Sc, ND, DRT.
இயற்கை உணவு நிபுணர்.
AP 728, 12 th main Road
Anna Nagar, MADRAS.

பொருளடக்கம்

பகுதி 1

பகுதி 2

பகுதி 3

அறிஞர்களின்
அணிந்துரையும் வாழ்த்துக்களும்

வல்லக்கோட்டை முருகன் துணை
''வேலை வணங்குவதே வேலை''

திரு முருக கிருபானந்தவாரியார்

107 சிங்கண்ண செட்டித் தெரு,
சிந்தாதரிப்பேட்டை, சென்னை-600002.
தொலைபேசி 565666.

சென்னை
12-3-90

நோயின்றி வாழ்வது அறிவுடமை. நோயின்றி வாழ்வதற்குத் துணை புரிவது இயற்கை உணவு.

இந்த இயற்கை மருத்துவம் பற்றி இதுவரை வெளிவந்த நூல்களில் என் அன்பர் எ. வி. ஜி. ரெட்டி அவர்கள் எழுதிய **உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்** என்ற நூல் மிகவும் சிறந்து விளங்குகின்றது. இதனை அன்பர்கள் அவசியம் வாங்கிப் படித்து பயன்பெறுமாறு வேண்டுகின்றேன்.

அன்பன்
கிருபானந்தவாரி
(திரு முருக கிருபானந்த வாரியார்).

Prof. *R. NANJUNDA RAO* MBBS., M.S.
FICS, FIMSA., FIAMS., FRSTM, (Lond.)
Consultant Surgeon, SURGICAL CLINIC
229, R. K. Mutt Road, Mylapore, Madras-4

President:- Service Brigade

Former Hony Prof of Surgery and Hony
Surgeon Govt of Tamil Nadu
Former Principal Rajah Muthiah Medical College,
Chidambaram

Former Officiating Supt. Sri Ramachandra
Medical College Hospital, Porur, Madras.

OM SRI SAI RAM

சென்னை
2—1—91

திரு எ. வி. ஜி. ரெட்டி அவர்கள் எழுதியுள்ள "உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்" என்ற புத்தகத்தைப் படிக்கும் பொன்னான வாய்ப்பு எனக்கு கிடைத்தது. நமது நோய்களுக்கு நமது கெட்ட பழக்கங்களும், நாம் உண்ணும் உணவே காரணம் என்று பார்க்கும்பொது இந்நூலில் உள்ள கட்டுரைகளைப் படித்து மக்கள் பயனடைவார்கள் என்று நினைக்கின்றேன்.

ஒருபக்கம் முழுதும் மாத்திரைகளையும், உதவாத டானிக்கு களையும் மருத்துவர்கள் எழுதுவதையும், ஒரு மருந்து எழுதிக் கொடுத்து அதனால் வயிற்றில் எரிச்சல் வலி ஏற்படலாம் என்று நோயாளியிடம் கூறி அதற்கு மாற்று மருந்தையும் எழுதிச் செலவுகள் அதிகரிக்க வைக்கும் இந்தக் காலத்தில் இப்படி ஒரு நூல் வெளியிடுவது சாலச் சிறந்தது.

நூல் வெளி வந்து மட்டும் பயனில்லை. அதை மக்கள் வாங்கிப் படித்து பயன் பெறவேண்டும். திரு எ. வி. ஜி. ரெட்டியின் இந்தப்பணி வளர்ந்து மேலும் சில அரிய கருத்துக்கள் கொண்ட நூல்களை வெளியிட பகவான் ஸ்ரீசாயிபாபா உதவட்டும் என பிரார்த்திக்கின்றேன்.

தொலைபேசி 71270,
சசி விலாஸ்,
மைலாப்பூர்,
சென்னை-600,004.

டாக்டர் ஆர். நஞ்சுண்டராவ்
2—1—91

Dr. (Mrs) CHITRA ELLAPPAN
MBBS, M.D., D.G.O.
Civil Assistant Surgeon,
C-62, Anna Nagar, MADRAS.

உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் என்ற இந்நூலில்

(1) மனிதன் ஏன் நோயாளி ஆகின்றான்?

(2) நோயின்றி வாழ்வது எப்படி?

(3) வந்த நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெற்று ஆரோக்கிய மாக வாழ்வதற்கு வழிமுறைகள் என்ன?

என்பதை இயற்கை உணவு நிபுணர் உயர்திரு வாலகுருவன் ரெட்டி அவர்கள் மிகத் தெளிவாக விளக்குகின்றார்.

ஒவ்வொரு தாய்மாரும் தங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத் தைப் பாதுகாக்கத் தெரிந்து கொள்ளவும், குறிப்பாக குழந்தை களை ஆரோக்கிய நிலையில் நிலையாக வளர்த்து வரவும் வழி காட்டுகிறது இந்நூல்.

ஒவ்வொருவரும் அவசியம் படித்துப் பயன் பெற இந்நூல் ஒரு அற்புதமான பொக்கிஷம் ஆகும்.

சித்ரா எல்லப்பன்
5-1-91

ஞானோதய வைத்தியர், சித்தஞானி,

டாக்டர் சி. கே. மாணிக்கவாசகம்

செலத்தம்பள்ளி—635 653.

உயர்திரு எ.வி.ஜி ரெட்டி அவர்களுக்கு,

மருத்துவத்தில் எனது ஈடுபாடு, மற்றும் பணியின் நிமித்தம், பல்லாண்டுகளாக பல்வேறு ஆசிரியர்களால் எழுதப் பெற்ற அனைத்து இயற்கை வைத்திய நூல்களையும் படித்து வருகின்றேன். நான் படித்த நூற்களில் மிகக்குறிப்பிடத்தக்கதாக நான் கருதுவது தாங்கள் எழுதியுள்ள உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் என்ற நூலைத்தான்.

பிணியகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள் என்ற எனது நூலில் நான் வலியுறுத்திச் சொல்லியிருக்கும் கருத்துக்களைப் போலவே இந்த நூலிலும் மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ அவசியமான கருத்துக்கள் பல இருப்பதைக் கண்டேன். இந்நூலின் சிறந்த மதிப்பு காரணமாகவே எனது நூலை விரும்பிக்கேட்கும் அன்பர்களுக்கெல்லாம் இந்நூலின் பிரதியையும் காண்பித்து வாங்கச் சொல்லியிருக்கின்றேன். அப்படி வாங்கிப் படித்தவர்கள் அனைவரும் "தாங்கள் சிபாரிசு செய்த உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் என்ற நூல் தங்கள் நூலைப்போலவே மிகவும் பயனுடையது. ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ விரும்பும் ஒரு மனிதருக்கு இரு கண்களைப் போல வழிகாட்ட வல்லவை இவ்விரு நூல்களும்" —என பலபட புகழுவதைக் கேட்டு மிகப்பெருமிதம் அடைந்திருக்கின்றேன்.

தங்களுடைய சிறந்த சமூக சேவைக்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்களை உரித்தாக்குகின்றேன்.

சென்னை, ஞானோதய வைத்தியர்
3-1-91, டாக்டர் சி.கே. மாணிக்கவாசகம்

குறிப்பு:- ஞானோதய வைத்தியரை ஒவ்வொரு மாதம் 3 ஆம் தேதியும், 19 ஆம் தேதியும் ஹோட்டல் சுதாவில் (தாசப் பிரகாஷ் அருகில்) சந்திக்கலாம். தமிழகத்தின் எல்லா முக்கிய நகரங்களிலும், அவரைச் சந்திக்கும் முகாம் விபரங்கள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி செலத்தம்பள்ளி—635653.

விசு

[Film writer- Actor- Director]

Off: 188 பூந்தமல்லி
நெடுஞ்சாலை,
சென்னை—10
Phone No 665277
Res; 11. அகஸ்தியா நகர்.
கீழ்பாக்கம், சென்னை—10
Phone No 616257

அன்புள்ள திரு எ.வி.ஸ்ரீ ரெட்டி அவர்களுக்கு,

வணக்கம்.

தாங்கள் எழுதியுள்ள உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் என்ற புத்தகத்தை படிக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றேன். அதில் இருந்த அறிவு பூர்வமான, எதார்த்தமான, தெளிவான உண்மைகள் என்னை மீண்டும் படிக்கச் செய்தது.

நோயாளிகளுக்குத் தன்னம்பிக்கையும், மன வலிமையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கக் கூடிய இந்தப் புத்தகம் ஒவ்வொருவர் கையிலும் இருக்க வேண்டும் என்பதே என் பிரார்த்தனை

உங்கள் புத்தகம் விஷயம் உள்ள புத்தகம்

வாழ்க! வளர்க!

அன்புடன்
விசு
(M.R. viswanathan)

எனக்குள் ஒரு துணிவு...

'உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்' என்ற இந்நூலைப் படித்துப் பார்த்தேன். இயற்கை மருத்துவ முகாம்கள் இரண்டில் கலந்து கொண்டேன். மேலும் சில இயற்கை மருத்துவ நூல்களைக் கற்றேன்.

நோய் என்பது என்ன? நோய் எதனால் தோன்றுகிறது? எப்படி வளர்கிறது? எப்படி மறைகிறது என்பன பற்றியும், உடல் பற்றியும், உடல் கூறுபாடுகளாக உள்ள எலும்பு, தசை, நரம்பு, இரத்தம், தோல், மச்சை, கொழுப்பு முதலியன பற்றியும், இந்த உடலை வளர்க்க ஏற்ற உணவு எது, எந்தெந்த வகை உணவில் என்னென்ன சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன என்பன பற்றியும் உண்ணும் முறை பற்றியும் ஒரு தெளிவான கருத்து என்னுள் ஏற்பட்டது.

இப்பொழுது என்னால் துணிந்து ஒன்றைச் சொல்ல முடியும். ஆம். என்னை அறியாமல் எனக்குள் எந்த ஒரு நோயும் புகமுடியாது; ஏற்பட முடியாது; தங்கியிருக்கவும் முடியாது! மீறி நுழைந்து விட்டதாயின், அதை எவ்வாறு வெல்வது என்பதும் எனக்குத் தெரியும்.

பெ.செயராசன்,
எம்.ஏ.,எம்.எட்.
ஆசிரியர்
சித்தாதரிப்பேட்டை,
மேல்நிலைப்பள்ளி

சென்னை-5
6-12-89



1. இயற்கை மருத்துவம் என்றால் என்ன?

இது ஒரு மருந்தில்லாத மருத்துவம். காற்று, மண், நீர், சூரிய ஒளி போன்ற இயற்கை சக்திகளும், சமைக்காத உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளான தேங்காய், பழங்கள், காய் கறிகள், கீரைகள், இலைகள், முளைகள் (Sprouts) முதலியவை மட்டுமே மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

அதாவது 'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்பதுதான் இயற்கை மருத்துவத்தின் தத்துவம். உங்களுக்கு நீங்களே மருத் துவர். இது ஒரு செலவில்லாத, பாதுகாப்பான, முற்றிலும் குணம் பெறக் கூடிய நம்பிக்கையான மருத்துவம். எந்த நோயாளியும் எளிதாகப் பின்பற்றி மிக விரைவாகக் குண மடையலாம். மருந்து மருந்துவத்தில் பல ஆண்டுகளாகக் குணமடையமுடியாமல் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்த நோயாளி களில் மிகப்பலர், இயற்கை மருத்துவத்தில் ஒரு சில மாதங்களி லேயே குணமடைந்துள்ளனர்.

இயற்கை மருத்துவத்தை வளர்த்தவர்கள்

இயற்கை மருத்துவத்தில் இரத்தப்புற்று நோய் முதலிய அனைத்துப் புற்று நோய்களும், வயிற்றுப்புண், குடற்புண் முதலிய அனைத்துப் புண்களும் ஆஸ்த்துமா, நீரிழிவு, தொழு நோய், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், மாரடைப்பு, இரத்தஅழுத்தம், மலட்டுத்தன்மை, யானைக்கால் வியாதி, காமாலை சயரோகம் முதலிய அனைத்து நோய்களும் குணமாகின்றன.

இயற்கை மருத்துவம் இப்பொழுது உலகம் முழுவதும் மிக விரைவாகப் பரவி வருகின்றது. அரசாங்கமே நடத்தும் இயற்கை மருத்துவக்கல்லூரி (5 வருடப்படிப்பு) இந்தியாவில் ஹைதராபாத்தில் இருக்கின்றது. மேலும் அமெரிக்கா இங்கி லாந்து, ஆஸ்திரேலியா போன்ற பல நாடுகளிலும் இயற்கை மருத்துவக்கல்லூரிகள் செயல்பட்டு இயற்கை மருத்துவத்தைப் பரப்புகின்றன. M.B.B.S., M.D. பட்டம் பெற்ற புகழ் மிக்க பல ஆங்கில மருத்துவ மேதைகள்தான் இயற்கை மருத்துவத்தின் தந்தைகளாக இருந்து பயன்மிக்க பல இயற்கை மருத்துவ நூல்களை எழுதியும், இயற்கை மருத்துவமனைகளைநடத்தியும்,

எல்லாவிதமான நோய்களையும் குணப்படுத்தியும், இயற்கை மருத்துவத்தை வளர்க்க ஆரம்பித்தனர். அவர்களுள் முக்கிய மானவர்கள்

1. Dr August Rollier M.D. (Sunshine Therapy U.SA.)
2. Dr Benedict Lust M.D., (Father and Founder Naturopathy in America,)
3. Dr John Harvey Kellogg MD. (Director, Nature cure Sanitorium, Battle greek, Michigan.)
4. Dr Henry Liodlahr MD. (Author of a famous book in Natur cure.)

இப்படி சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

நீங்கள் செய்த புண்ணியத்தினால் தான் இந்தப் புத்தகம் தங்கள் கையில் கிடைத்துள்ளது. நோய்கள் வருவதற்கான முக்கிய காரணங்களையும், ஆரோக்கியமாக வாழ பல ஆலோசனை களையும் இப்புத்தகத்தில் காணலாம். ஒருவரிகூட விடாமல் படிக்கவேண்டிய புத்தகம் இது. கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்ட வில்லை என்ற பழமொழிக்கேற்ப இந்த புத்தகம் தங்கள் கையில் கிடைத்தும், சோம்பேறித்தனமாகவோ, படிக்க நேர மில்லை என்ற காரணத்தினாலோ, படிக்கத்தவறினால், விலை மதிப்பில்லாத உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் இழக்க நேரிட லாம். ஆகவே படிக்க நேரமில்லாதவர்கள் கூட தினசரி இரண்டு பக்கமாவது தவறாமல் படித்து முழுவதையும் படித்துமுடிக்கவும். இந்தப்புத்தகம் இரண்டு மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பே கிடைத் திருந்தால் நான் என் அம்மாவைக் காப்பாற்றியிருப்பேன், என் அண்ணனைக் காப்பாற்றியிருப்பேன் என்று கண்ணீர் விட்டுக் கதறியவர்கள் பலராவர்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் உயிர்நாடி

சமைக்காத இலைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், தேங்காய் முதலியனவே இயற்கை மருத்துவத்தின் உயிர்நாடி. இவைகளே அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கும் சிறந்த மருந்துகளாகும். ஆரோக்கியமானவர்களுக்கு இலைகள் நல்ல உணவாகும். சமைத்த உணவுகளை மட்டும் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு குதிரைக்குக் கொடுத்தபின் அக்குதிரையால் எழுந்து நடக்கக் கூட முடிய வில்லை. மேலும் இயற்கை உணவுகளைச்சாப்பிடும் ஆடு, மாடு, ஒட்டகம், குதிரை, யானை போன்ற உயிரினங்களின் சிறுநீரோ அல்லது மலமோ துர்நாற்றம் எடுப்பதில்லை. அவைகள்

ளன்முன்ன குட்டிகளைப் போடுவதில்லை. அவைகளுக்கு முடி நரைப்பதில்லை. கண் பார்வை குறைவதில்லை. சாகும்வரை பற்கள் விழுவதில்லை. அவைகளுக்கு மாதவிடாய்த் தொந்தரவு கள் இல்லை. சமைத்த உணவைச் சாப்பிடும் மனிதனின் சிறுநீரும் மலமும் துர்நாற்றம் வீசுகின்றது. மனிதனின் முடி நரைக்கின்றது. மனிதன் தான் மூக்குக் கண்ணாடி போடு கின்றான். ஆரோக்கியமில்லாத குழந்தைகளைப் பெறுகின் றான். நோயாளியாகப் படுக்கின்றான். ஏதாவதொரு நோயின் இருப்பிடமாகவே தன் வாழ்நாளைக் கழிக்கின்றான்.

பஞ்ச பூதங்கள்

அப்படியென்றால் சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட்டு மனிதனால் சக்தியுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி முடியும் என்பதுதானே தங்களின் சந்தேகம்? மனித உடம்பு நீர், மண், காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஆகாயம் (ஈதர்) என்ற பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. இதே பஞ்ச பூதங்களை நாம் உணவாக உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அந்த பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்தவை தான் உயிருள்ள இயற்கை உணவு கள். காரட், ஆப்பிள், தேங்காய். போன்ற எல்லா இயற்கை உணவுகளும் நாம் சாப்பிடும் வரை உயிரோடு இருந்து சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கின்றன.(பழக்கூடைகளில் துவாரங்கள் போட்டு அனுப்புவது பழங்கள் சுவாசிக்கக் காற்று கிடைப்பதற் காகத்தான்) அவற்றில் நீர், மண், காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஈதர் நிறைந்துள்ளன. ஒரு வெங்காயத்தை வெட்டினால் நம் கண் எரிகின்றது. அதே வெங்காயத்தை வேகவைத்து பின் வெட்டினால் கண் எரிச்சல் உண்டாகாது. ஏனென்றால்வேக வைத்த அந்த வெங்காயத்தில் பஞ்ச பூதங்கள் அழிந்து விடுகின்றன. பச்சை வெங்காயத்தில் கண் எரியவைக்கும் சக்தி இருப்பது போல் ஒவ்வோரு இயற்கை உணவிலும் பல சக்திகள் இருக்கின்றன. அவைகள்தாம் நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந் தாகப் பயன்படுகின்றன. பச்சைப் பூண்டு இரண்டுதான் சாப்பிடலாம். ஆனால் வேக வைத்த பூண்டு 200-க்கும் மேல் சாப்பிடமுடியும். அப்படி யென்றால் வேகவைத்த பூண்டுகளை விட இரண்டு பச்சை பூண்டுகளில் சக்தி அதிகமாக உள்ளது என்பது தானே இதன் பொருள். அந்த சக்தி தான் பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்த நோய் நீக்கும் சக்தி.

இந்த உலகத்தில் உணவுப்பொருள்களை இரத்தமாக மாற்றுவதற்கு இயந்திரங்கள் இல்லை. மனிதனுடைய வயிற்றில்

தான் உணவுகளை இரத்தமாக மாற்றும் இயந்திரம் அமைந்துள்ளது. தாயின் கருப்பையில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கண், காது, சிறுநீரகம், கல்லீரல், இருதயம் உண்டாவதற்காக எந்த மருந்துகளையோ, இயந்திரங்களையோ உபயோகிப்பதில்லை. பஞ்ச பூதங்களின் உதவியால் மனித உடல்தான் ஒரு குழந்தைக்குத் தேவையான உறுப்புகளையெல்லாம் உண்டாக்குகின்றது. உணவை இரத்தமாக மாற்றத் தெரிந்த இந்த உடம்புக்கு; குழந்தைக்குத் தேவையான உறுப்புக்களை உண்டாக்கிய இந்த உடம்புக்கு இந்த உடம்பிலுள்ள நோய்களை குணப்படுத்தத் தெரியாதா? உடல் உறுப்புக்கள் பழுதடைந்தால் அவற்றைச் சரிசெய்யத் தெரியாதா? நம் உடம்புக்குத் தேவையான பஞ்ச பூதங்களை (இயற்கை உணவுகளை) நாம் சாப்பிடாத ஒரே காரணத்தினால் தான் மனிதனின் உடலுறுப்புக்கள் பழுதடைகின்றன; மனிதன் நோயாளியாகின்றான். குழந்தை பிறந்து வளர்ந்த பிறகு கூட பருவத்தில் புதிய உறுப்புக்கள் பல தோன்றி வளர்வதையும் நாம் பார்க்கின்றோம். தேவையான அளவுக்கு பஞ்ச பூதங்கள் பருவத்திற்கு வரும் காலத்தில் கிடைக்காததால் தான் மனிதன் மலட்டுத்தன்மை பெறுகின்றான். பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை வளர்ச்சியடையாமல் நின்றுவிடுகின்றது.

புரதச் சத்துக் கிடைக்க...

ஒரு நிலக்கடலையை ஒரு தொட்டியில் நட்டுவைத்தால் அது செடியாகி 4 மாதத்திற்குள் முற்றிய நிலக்கடலையைத் தருகின்றது. அந்த நிலக்கடலைப் பருப்பில் கொழுப்பு, புரதம், கார்போஹைடிரேட், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்கள் நிரம்பியுள்ளன. ஒரு இளநீர் 4 மாதத்திற்குள் முற்றிய தேங்காயாக மாறுகின்றது. அந்தத் தேங்காயில் எல்லாவிதமான சத்துக்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. அந்த நிலக் கடலைச் செடிக்கும். தென்னை மரத்திற்கும் உணவாக நாம் பால், முட்டை மாமிசம், அரிசி, பருப்பு, கொடுத்தோமா? நாம் கொடுத்ததெல்லாம் நீர், மண், காற்று, சூரிய வெளிச்சம் மட்டும் தானே? இந்தப் பஞ்ச பூதங்களின் உதவியால் ஒரு தாவரம் கொழுப்பு, எண்ணெய், புரதம், முதலியவற்றை உண்டு பண்ணத் தெரிந்திருப்பதைப்போல, இந்த மனித உடம்புக்கு பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்த இலை, காய் கனிகளின் உதவியால் தனக்குத் தேவையான கொழுப்பு, புரதம், வைட்டமின்கள் தாது உப்புக்கள் எல்லாவற்றையும் உண்டுபண்ணத் தெரியும். அப்படி இருக்க நம் குழந்தைக்கு கொழுப்பு சக்தி கிடைக்க பால், முட்டை, ஆடு, மாடு, கோழி மாமிசம் கொடுக்க

வேண்டும் என்று சொல்வதில் என்ன நியாயம் இருக்கின்றது. மாமிசத்தில் தான் மனிதனுக்குத் தேவையான எல்லா புரதங்களும் கிடைக்கிறது என்று சொன்னால் அந்த மாமிசத்திற்கு அந்த புரதங்கள் எங்கிருந்து வந்தன? இலைகளிலிருந்து தானே வந்திருக்க முடியும். இன்று 50 கிலோ எடையுள்ள ஒரு குதிரை அடுத்த வருடம் 500 கிலோ எடை வரை வளர்ந்து விடுகின்றதே (வெறும் இலைகளை மட்டும் சாப்பிட்டால் கூட) நாம் நமது குழந்தையின் எடையை வருடத்திற்கு 2 கிலோ கூட்டுவதற்கு எவ்வளவு கஷ்டப்படுகின்றோம். என்று நினைத்துப்பாருங்கள். நமக்குத் தேவையான பஞ்ச பூதத்தில் நாம் குறை வைப்பதால் தான் நமக்கு அத்தனை கஷ்டங்கள்.

சமைக்காத உணவுகளைச் சாப்பிடலாமா?

உலகில் உள்ள எல்லா மிருகங்களும், புழு பூச்சிகள் கூட சமைக்காத உணவுகளையே உண்டு வாழ்கின்றன. ஒரு எறும்பு கூட சமைக்காத அரிசியை இழுத்துச் சென்று உண்டு வாழ்கின்றது. மனிதனைத் தவிர எல்லா உயிரினங்களும் சமைக்காத உணவுகளை உண்டு ஆரோக்கியமாக நோயின்றி மிகுந்த சக்தியுடன் வாழ்வதை மனிதன் பார்த்துக்கொண்டேதான் இருக்கின்றான். எனவே உணவுகளை சமைத்துத்தான் உண்ண வேண்டும் சமைக்காமல் சாப்பிடவே கூடாது என்பது எவ்வகையில் நியாயமாகும். முழுவதும் சமைத்த உணவுகளை மட்டுமே உண்டு வாழும் மனிதன் மிக விரைவில் நோயாளியாகின்றான்.

மனிதன் வேறு, மிருகங்கள் வேறு. மனிதனை மிருகங்களுடன் ஒப்பிடலாமா? என்று கேட்கின்றனர். மாடு, பன்றி, போன்ற மிருகங்களின் கல்லீரலிலிருந்து எடுக்கப்படும் இன்சுலினை மட்டும் மனிதனுக்கு உபயோகிக்கலாமா? ஊசி மருந்துகளைத் தயாரிக்கும்பொழுது சோதனை செய்வதற்கு மிருகங்களைத் தானே உபயோகிக்கின்றனர். அப்பொழுது மட்டும் மனிதனை மிருகங்களுடன் ஒப்பிடலாமா? மனிதன் நலமுடன் வாழ மிருகங்களை உபயோகிக்காமல் மிருகங்கள் வாழும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற சிந்திக்கவேண்டும்.

தடுப்பு ஊசி

சமைக்காமல் பச்சையாக உண்ணும்பொழுது பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் உள்ள கிருமிகளினால் மனிதனுக்கு ஆபத்து

இல்லையா என்று பலர் கேட்கின்றனர். மனிதனுடைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காக நோய்க் கிருமிகளையே தடுப்பு ஊசியாக போடப்படுகின்றது. (உதாரணம்!- அம்மை தடுப்பு ஊசி) அதேபோல பச்சைக் காய் கறிகளிலும், பழங்களிலும் உள்ள கிருமிகள் மனிதனுக்குத் தடுப்பு ஊசியாக பயன்படுகின்றது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கின்றது.

2. உலக அதிசயத்தில் ஒரு சிவசைலம்

திருநெல்வேலியிலிருந்து செங்கோட்டை செல்லும் புகை வண்டியில் ஏறி, ஆழ்வார்குறிச்சி நிலையத்தில் இறங்கினால் அங்கிருந்து ஒருமைல் தொலைவில் அமைந்துள்ளது சிவசைலம். சுற்றிலும் மலைகளாலும், நீர் நிலைகளாலும் சூழப்பட்ட இயற்கை எழில் மிக்க சிற்றூர். இங்கு முன்னி மலையின் அடிவாரத்தில் 33 ஏக்கர் பழமரச் சோலையின் நடுவே இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமம் அமைந்துள்ளது. 1965-ஆம் ஆண்டு முதல் இங்குள்ளோர் பழங்கள், தேங்காய் இவற்றை மட்டுமே உணவாகக் கொண்டு இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்து வருகின்றனர். சமயலறையில் அடுப்பு, நெருப்பு, தீ, முதலியவற்றிற்கு இங்கு வேலையே கிடையாது. பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் கூட முற்றிலும் (சமைக்காத) இயற்கை உணவுகளையே தருகின்றனர். இயற்கை வாழ்வே நல்வாழ்வு என்னும் குறிக்கோள் அடிப்படையில் உலக மக்களை இயற்கை உணவு மட்டுமே உண்டு உயரிய வாழ்வு வாழ ஆவன அனைத்தும் ஆற்றிவரும் ஓர் அறநிலையமே இந்த நல்வாழ்வு நிலையமாகும். தேங்காய் பழங்களையே உண்டு, தூய நீரையே பருகி, இனிய காற்றையே சுவாசித்து, எளிய வாழ்வு வாழ விரும்புவோருக்கான ஒரு பொது இல்லம் இந்த நிலைய மாகும். தம் செலவை தாமே ஈடு செய்ய வல்லோர், தாம் தனித்தோ தம் குடும்பத்தாருடனோ தம்வாழ்நாள் முழுவதும் இந்தப் பெரிய இல்லத்தில் குடியேறி வாழலாம். தமக்கெனத் தனிமனை அமைத்துக் கொள்ளலாம். தம் உணவை சமைக் காத கனி, காய், தேங்காய்களாக மாற்றி இயற்கை வாழ்வு வாழ்வோர் இந்த நிலையத்தின் மூலம் உலகெங்கும் பரவி வருகின்றனர்.

எட்டாம் வகுப்பு (1989-90ல்) படிக்கும் திரு நல்வாழ்வு பாண்டுரங்கன் பிறவி முதலே முற்றிலும் இயற்கை உணவில் வாழ்வது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்தியாவிலேயே பிறவி முதல் இயற்கை உணவில் வளர்ந்த முதல் குழந்தை என்றும் குறிப்

பிடலாம். இந்தியப் பிரதமர் திரு ராஜீவ்காந்தியவர்கள் சிபாரி சுடன் வந்த நோயாளி இங்கு வந்து 3 மாதத்திலேயே குணம் பெற்றார். அந்த நோயாளியின் உடலின் உட்பகுதிகளும் வெளிப்பகுதிகளும் (கை, கால், தலை, குடல்) இரவு பகல் முழு வதும் நடுங்கிக்கொண்டே இருக்கும். அவருடைய தந்தையும் தாத்தாவும் அதே நோய் வந்து இறந்துவிட்டனர். பம்பாய் டில்லி ஆகிய ஊர்களில் மருந்து மருத்துவங்களில் அவர் குண மடைய முடியவில்லை. 1965 முதல் இயங்கி வரும் இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தில் இது நாள்வரை ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகள் வந்து குணமடைந்துள்ளனர். குணமடைந்த நோயாளிகளுள் அழுகியதொழு நோயாளிகளும், யானைக்கால், புற்றுநோய், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், ஆஸ்த்துமா, நீரிழிவு போன்ற தீராத நோயாளிகளும் அடங்குவர். ஆங்கில மருத்து வத்தில் உலகப்புகழடைந்த அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலிய நாடுகளிலிருந்து கூட நோயாளிகள் இங்கு வந்து தங்கி குணம் பெற்றுள்ளனர். மண்பற்று, நீராவிக்குளியல், மலாஜ் போன்ற எந்த விதமான சிகிச்சை முறைகளும் இல்லாமல், எந்த மனித னும் பின்பற்றக் கூடிய மிக எளிய முறையில் தேங்காய் பழ உணவு மாற்றத்தினாலேயே எல்லாவிதமான நோயாளிகளை யும் குணப்படுத்தி வருகின்றனர்.

மனிதன் தனக்கு நோய் என்று தெரிந்தவுடன் மருந்து, மாத்திரை, ஊசிகளை உபயோகிக்காமல் உடனே வந்தால், எத்தகைய நோயாளிகளையும் மிகவிரைவில் (சுமார் 3 மாதங்கள்) குணப்படுத்த தயார் என்று சவால் விடும் இவருக்கு இது நாள் வரை ஏன் நோபல் பரிசு தரவில்லை என்பதை நினைக்கும் பொழுது மிகவும் வருத்தமாகத்தான் இருக்கின்றது. பல வருடங்களாக மருந்துகள் சாப்பிட்டு வரும் நோயாளிகள் அவர்கள் சாப்பிட்டுள்ள மருந்துகளின் அளவைப் பொறுத்து இங்கு வந்து குணம்பெறும் நாட்களின் எண்ணிக்கை மாறுபடும்.

சிவபெருமானிடம் "நெற்றிக்கண் திறப்பினும் குற்றம் குற்றமே" என்று வாதாடிய நக்கீரனின் கூற்றையே பொய்ப் பித்தவர் நமது தமிழ்ப் புலவர் சிவசைலம் இராமகிருஷ்ணன் ஐயா அவர்கள். ஆம்; தேங்காயை முக்கிய உணவாக சாப்பிடுப வருடைய கூந்தல், தேங்காயின் நறுமணம் வீசும் என்று நிரு பித்துக் காட்டியுள்ளார். அவர்கள் தலைமுடிக்கு எண்ணெய் தேய்க்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. எண்ணெய் தேய்க்கா மலேயே பட்டுப் போன்ற கூந்தலையுடைய இங்குள்ள பெண்கள் காலையிலிருந்து மாலைவரை தேனீக்கள் மாதிரி சுறுசுறுப்பாக

இருந்து தோட்டவேலைகளைச் செய்து வருகின்றனர். எத்தனை மைல்கள் நடந்தாலும், ஒரு நாள் முழுவதும் மலை ஏறினாலும் சோர்வு என்பதே எங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்று சிவசைல ஆசிரம அன்பர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்த நல்வாழ்வு ஆசிரமத்திலுள்ள எட்டு ஏக்கர் பழச் சோலை. விரைவில் 33 ஏக்கர் பழச் சோலையாக பரவி வளர இயற்கை அன்னையை வேண்டிக் கொள்வோம். இதன் வளர்ச்சி உலகின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சியாகும். இங்கு தங்கி இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்து நோய் நீங்கி உயர் வாழ்வு பெற்ற மக்களுள் சிலரின் பெயர்கள் வருமாறு.

பெயர்	ஊர்	நோய்
மைக்ரிகோ M.A., பேராசிரியர்	கோசுடோரிகா நடு அமெரிக்கா	இளமைக்கூன்
பௌலின் சுதாம்மா புத்த மதத் துறவி	தாய்லாந்து	தோல் நோய்
ஆண்ட்ரீகார்டா ஐ.நா. அவை	இங்கிலாந்து	இரத்த அழுத்தம்
பன்னாலால் அனேசா தொழிலதிபர்	டில்லி	கண் நோய்
நாராயணபாய் குண்டலியா எழுத்தாளர்	பம்பாய்	குடல் நோய் (அல்சர்)
பண்டாரி பெருவணிகர்	சோலாப்பூர்	செரிமான நோய்
சரோசினி B.Sc., மருத்துவர்	சென்னை	புற்று நோய்
கலியபெருமாள் M.Sc.,	சென்னை	தொழுநோய்
முத்துகிருட்டிணன்	பாளையங் கோட்டை	யானைக்கால்
பி. பி. செயின் சமணத்துறவி	பெங்களூர்	இரத்தப் புற்று

நோயாளிகளின் முழு விலாசம் தேவைப்படுபவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமம், சிவசைலம். அம்பா சமுத்திரம் வழி, திருநெல்வேலி ஜில்லா, பின்கோடு 627412.

சிவசைலத்திற்கு பஸ்ஸில் செல்ல விரும்புபவர்கள் திருநெல்வேலி வழியாக முதலில் அம்பாசமுத்திரம் செல்ல வேண்டும். அங்கிருந்து சிவசைலம் செல்லும் பஸ்ஸில் ஏறி, சிவசைலம் ஊர் வருவதற்கு ஒருமைலுக்கு முந்தியே தேங்காய் பழ சாமியார் ஆசிரமம் என்று கேட்டு இறங்கவும். சிவசைலத்தில் குணம் பெற்ற சில நோயாளிகளை நான் நேரில் சந்தித்துப் பேசி கிடைத்த சில விபரங்களையும், அவர்களுடைய முழு விலாசங்களையும் தருகின்றேன். விருப்பமுள்ளவர்கள் தபாலில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

1. மு. வெள்ளையம்மா-வயது 60 மேலத் தெரு, வேம்பத்தூர் அஞ்சல், பெரிய கோட்டை வழி, சிவகங்கை வட்டம், பசும் பொன் மாவட்டம். பத்து வருடங்களாக T. B. என்ற எலும்புருக்கி நோயால் கஷ்டப்பட்டவர். கடந்த 2 மாதங்களில் சளியில் இரத்தம், பசியின்மை போன்ற தொல்லைகள் அதிகமானது. ஆசிரமத்தைப் பற்றிக் கேள்விப் பட்டு இங்கு வந்து சிகிச்சை பெற்று வருகின்றார். முதல் நாள் தண்ணீர் மட்டும் உணவு, மறு நாளிலிருந்து காலை 11 மணிக்கு தேங்காய் பழங்கள். மாலை 6 மணிக்கு தேங்காய் பழங்கள். இடையில் பசித்தால் தண்ணீர் மட்டும் தான். ஒரே வாரத்தில் சளியில் இரத்தம் வருவது நின்று விட்டது. இரவு பகல் முழுவதுமாக இருந்த இருமல் 25 நாட்களில் பாதி குறைந்து இரண்டு மாதத்தில் குணமாகி விட்டது.

2. கேரளாவிலிருந்து வந்த மஜூடா என்ற 20 வயது பெண் மூட்டு வாதத் தொல்லைகள் (Dhematoid Arthrits) மூலம் 5 வருடமாக கஷ்டப்படுகின்றாள. இங்கு வந்து ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பும். 15 நாள் பழங்கள் மட்டும் உணவாக காலை மாலை சாப்பிட்டு குணமடைந்தார். இயற்கை நல் வாழ்வுஆசிரமத்தில் குணமடைந்துள்ள ஆயிரக் கணக்கான நோயாளிகளில் பலர் அவர்களுடைய வருங்காலம், திருமண வாழ்க்கை பாதிக்கக் கூடாது என்பதற்காக விலாசம் கொடுக்க மறுந்து விடுகின்றனர்.

3. B. சரஸ்வதி என்ற 40 வயது பெண்மணிக்கு தொண்டைப் புற்று நோய். கடந்த ஒரு வருடமாக மருந்து. ஊசி. ரேடியம் சிகிச்சை; கொடுத்தும் தொண்டை எரிச்சல், இருமல், புறை ஏறுதல் போன்ற தொல்லைகள் அதிகரித்

துக் கொண்டே வந்தன. 15 நாட்கள் ஆரஞ்சு பழச்சாறு மட்டும் தான் உணவு, தொல்லைகள் குறைந்தவுடன் முழு இயற்கை உணவு தரப்பட்டது.

4. கோவிந்தன் செட்டியார் (வயது 60) 18, திருநகர், மணச்சநல்லூர், திருச்சி; பக்கவாதம் வந்தவுடன் ஆசிரமம் வந்து இரண்டு மாதத்தில் முழுக்குணம் பெற்றுவிட்டார். கோவிந்தன் செட்டியார் மனைவி திருமதி பங்கஜம் அவர்களும் கர்ப்பபையில் உள்ள புற்று நோய்க்கு இங்கு வந்து ஏற்கெனவே பூரண குணம் பெற்றுள்ளார். Paralysis என்ற பக்கவாத நோயினர் உடனே ஆசிரமம் வந்து குணம் பெற வேண்டும். இரண்டு மூன்று வருடங்கள் கழித்து வருபவர்கள் மேலும் நோய்களை வளர விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாமே தவிர செயலிழந்த கை, கால்களை மீண்டும் இயங்க வைப்பது இயற்கை மருத்துவத்திலும் மிகவும் கஷ்டம், எனவே இந்த நோய் வந்தவுடன் முற்றிலும் சமையல் உணவுகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டு ஆசிரமத்திற்கு விரையும்படி வேண்டிக்கொள்கின்றோம்.

5. திரு நாகராஜன் என்பவருக்கு (வயது 25) முழங்காலுக்குக் கீழே தேங்காய் அளவுக்குப் பெரிய புற்று நோய்க் கட்டி. மருத்துவ மனைகளில் அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகும் கட்டி மீண்டும் வளர்ந்துக்கொண்டே இருந்தது. இரவில் தூங்க முடியாத அளவுக்கு வலி. இங்கு வந்து காலை 11 மணிக்கும் மாலை 6 மணிக்கும் தேங்காய் பழங்கள் சாப்பிட ஆரம்பித்த 20 நாட்களுக்குள் தாங்க முடியாத வலி முழுவதுமாக மறைந்து விட்டது. புற்று நோய்க் கட்டியின் அளவும் குறைந்து கொண்டே வந்து குணமடைந்து பிறகு வீட்டிற்கு சென்று மீண்டும் சமையல் உணவு சாப்பிட புற்று நோய் திரும்ப வந்து விட்டது. ஆசிரமத்திலிருந்து வீட்டிற்கு சென்றபிறகு தான் புற்று நோய் வளர ஆரம்பித்தது.

அதன் பிறகு ஆங்கில மருத்துவமனையில் காலை வெட்டி எடுத்து விட்டனர்.

புற்று நோய் என்பது மிக மிகக் கொடிய நோய். புற்று நோய் வந்த பிறகு ஒரு நோயாளி முழு இயற்கை உணவில் வாழ்ந்தால், நோய் இல்லாத மனிதனைப் போன்று நலமுடன் வாழலாம். மீண்டும் சமையல் உணவில் இறங்கினால் புற்று நோய் மறுபடியும் வளர ஆரம்பித்து விடும்.

புற்று நோயின் ஆரம்ப காலத்திலேயே இயற்கை மருத்துவத்திற்கு வந்த ஒரு சில புற்று நோயாளிகளும் குணமடைந்த பிறகு மீண்டும் ஆரோக்கியம் தரும் சமையல் உணவில் வாழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றனர். அவர்களுடைய விலாசங்களும் புகைப்படங்களும் தேவை யென்றால் கடிதம் எழுதவும்.

இயற்கை மருத்துவ இயற்கை உணவு நிபுணர்களாகப் பெயர் பெற்ற சிலர், அவர்களுடைய இளமைக்காலத்தில் உயிரை அழிக்கும் பலவித நோய்களினால் துன்புற்ற பிறகே இயற்கை உணவிற்கு வந்துள்ளனர். எனவே அப்படி இயற்கை உணவிற்கு வந்த நிபுணர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழாமல் இளவயதிலேயே காலமாகி விடுகின்றனர் இதனை இயற்கை மருத்துவத்தின் தோல்வி என மக்கள் கருதக்கூடாது: அவர் களுடைய மரணம் இயற்கை மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியை சிறுதும் பாதிக்காமலிருக்க புதிய நிபுணர்கள் பலர் உருவாக வேண்டும்

3. நோய் வரக் காரணங்கள்

அற்புதமான மனித இயந்திரம்

ஆலமரத்தின் விதை கடுகு மாதிரி சிறியது தான் ஆனால் அந்த விதையின் உள்ளே எந்தனை அற்புதங்கள் இருக்கின்றன. விதை முளைத்து மரமானால் அந்த மரத்தின் இலை இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். அதன் பழம் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும். அதன் சுவை இப்படி இருக்கவேண்டும். வருடாவருடம் இந்த மாதத்தில்தான் பழம் வரவேண்டும் என்பது போன்ற பல அமைப்புகள் அந்த விதையினுள்ளேயே இருக்கின்றன. அதே போல மனித வித்துவினுள்ளே அவனுடைய ஆரோக்கியமான உடல் அமைப்பு முழுவதும் அடங்கியுள்ளது அந்த வித்துவின் வயது சுமார் 15000 மில்லியன் வருடங்கள் ஆகும். அதாவது அத்தனை வருடங்களாக குரங்கிலிருந்து மனிதன் தோன்றி சிறிது சிறிதாக முன்னேற்றமடைந்து இன்று மிக அற்புதமான ஒரு உயிரின் படைப்பாக இந்த மனித உடல் ஒரு இயந்திர மாக வேலை செய்து வருகின்றது. இந்த 15000 மில்லியன் வருடங்களாக சமைக்காத இயற்கை உணவுகளை உண்டு உருவான இந்த மனித உடலை கடந்த சுமார் மூன்று ஆயிரம் வருடங்களாகத்தான் சமைத்த (செத்த) உணவுகளை உண்டு ஆரோக்கியமான இந்த மனித உடலின் அமைப்பை அழித்துக் கொண்டு வருகின்றோம.

மனித உடலில் தானாக இயங்கும் பல அற்புத இயந்திரங்கள் இருக்கின்றன. இருதயம் துடித்தல், மூச்சு விடுதல், ஜீரணித்தல், கழிவகற்றல் உஷ்ணத்தை 98,4°Fக்கு சீரமைத்தல், சுரப்பிகள் சுரத்தல் போன்ற பல செயல்கள் தாமாகவே இயங்கி வருகின்றன. மனிதன் தூங்கும்போதுகூட இவைகள் தாமாகவே இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும். மனிதனின் கல்லீரலில் மட்டும் சுமார் 1500 சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. மனிதன் அத்தனை சுரப்பிகளையும் தயாரிக்க வேண்டுமானால், சுமார் நூறு ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் பெரிய தொழிற்சாலையே அமைக்கவேண்டும்.

ஒரு நடுத்தர மனிதனின் இருதயம் ஒரு நாளில் சுமார் ஒரு லட்சம் தடவை துடிக்கின்றது. 23 ஆயிரம் தடவை சுவாசிக்கின்றது. இவ்வளவு அற்புதங்களடங்கிய இந்த மனித இயந்திரத்திற்கு எரிபொருளாக பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்த உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைத் தரவேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் (சமைத்த உணவுகளையே கொடுத்தால்) ஒவ்வொரு தலைமுறைக்கும் குறைந்தது ஒரு சதவிகிதம் ஆரோக்கியம் மனிதனுடைய விந்துவில் குறைந்துகொண்டே வந்து நூறாவது தலைமுறையில் நூறு சதவிகித ஆரோக்கியமும் இல்லை என்றாகிவிடும். அதாவது இன்னும் ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகள்வரை சமைத்த உணவுகளையே உண்டு உயிர் வாழ்ந்துகொண்டு வந்தால் முடிவில் பருவத்திற்கு வரும்வரை கூட மனிதன் உயிருடன் வாழ முடியாமல் மனித இனமே அழிந்துவிடலாம் அப்படியென்றால் புலி, சிங்கம் போன்ற விலங்குகள் மாமிச உணவினால் உயிர் வாழ்கின்றனவே எப்படி? என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அவற்றின் உடலமைப்பு பச்சை மாமிசங்களை ஜீரணிப்பதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளது. அவற்றின் சிறுநீரகங்கள் மனிதனுடையதைவிட நான்கு மடங்கு பெரியது. அவற்றின் உமிழ்நீர் முழுவதும் மாமிசத்தை ஜீரணிப்பதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளது. அவை கூட புல், இலை, தழைகளைச் சாப்பிடும் முயல், மான், மாடு போன்ற உயிரினங்களையே விரும்பிச் சாப்பிடுகின்றன. புலி. சிங்கங்களுக்குக்கூட சமைத்த மாமிசங்களை மட்டும் உணவாக்க் கொடுத்தால் மிக விரைவில் இறந்துவிடுகின்றன. சமைக்காத மாமிசங்களில் பஞ்ச பூதங்கள் நிரம்பியிருக்கின்றன என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். கொடூரமான குணங்களையுடைய புலி, சிங்கங்களை மனிதன் தனக்கு அடிமையாக்க முடியாததின் முக்கியமானஒரு காரணம் அதன்

மாமிச உணவே. அவற்றிற்கும் தேங்காய், பழங்களைக் கொடுத்தால் மனிதனுக்கு அடிமையாடவிடும்— இந்தச் செய்தி கேள்வி பதில் பகுதியில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

மனிதனின் ஆயுள் 300 ஆண்டு.

பிறந்த முயல்குட்டி மூன்று மாதத்தில் பருவத்திற்கு வந்து மீண்டும் குட்டிபோட ஆரம்பித்து விடுகின்றது. அதனுடைய ஆயுள் 60 மாதம். பிறந்த ஒரு ஆட்டுக்குட்டி அரை வருடத்தில் வயதுக்கு வந்து குட்டி போட ஆரம்பிக்கின்றது. ஆடுகள் சுமார் 10 ஆண்டுகள் உயிர் வாழும் ஒரு பசுமாட்டின் கன்று பிறந்து ஒரு வருடத்தில் பருவம் எய்தி கன்று போட ஆரம்பிக்கின்றது. பசு மாட்டின் ஆயுள் சுமார் 20 வருடங்கள். இந்த மாதிரி 15 வயதில் பருவம் எய்தி குழந்தை பெறத் தயாராகும் ஒரு மனித இனம் (அதைப்போல 20 மடங்கு $20 \times 15 = 300$) சுமார் முந்நூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ வேண்டும். பழங்கால மனிதன் சுமார் 300 ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாக பைபிள் போன்ற இலக்கியங்கள் மூலம் தெரிய வருகின்றது. மனிதனின் ஆயுள் 300 ஆண்டு. அந்த மனிதன் ஒரு நாள் மட்டும் சமைத்த உணவு சாப்பிட்டால் அந்த மனிதனின் ஆயுளில் ஒரு நாள் குறையும். எனவே வாழ்நாள் முழுவதும் சமைத்த உணவைச் சாப்பிடும் மனிதன் 150 வருடங்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ முடிவதில்லை. சுவாசிக்க சுத்தமான காற்று, குடிக்க சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்காமையால் மேலும் அவனுடைய ஆயுள் குறைகின்றது புகை பிடித்தல் மது அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் ஆயுளை அதிகமாகக் குறைக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட பல காரணங்களினால் மனிதனுடைய ஆயுள் இன்று நூற்றுக்குக் கீழே வந்துவிட்டது.

மனிதன் நோயாளியாவதற்குரிய முக்கியமான காரணங்கள் அனைத்தையும் இனிமேல் ஒவ்வொன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளப் போகின்றோம். மனிதன் தனக்குத் தேவையான சரியான உணவுகளைச் சாப்பிடாமல் ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் விஷங்கள் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவதினால் தான் நோயாளியாகின்றான். எனவே உணவு முறைகளை மாற்றியவுடன் நோய்கள் எல்லாமே நீங்கிவிடும்; பெற்றிட லாம் ஆனந்தமான ஆரோக்கியத்தை. உதாரணமாக நாம் காய் கறிகள் வாங்க கடைக்குப்போகின்றோம். அங்கு கீரைகளோ அவரைக்காய், பீன்ஸ் முதலியனவோ அதிகமாக வாடியிருந் தால் அவற்றை நாம் வாங்குகின்றோமா? வாடியிருக்கும் அந்தக் காய்கறிகளில் சத்துக்கள் செத்துப்போயிருக்கும் என்றுதானே

வாங்க மறுக்கிறோம். அப்படியானால் அவற்றை நாம் அடுப்பில் வேகவைத்து சமைத்துச் சாகவைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது அவற்றின் சத்துக்கள் அழிந்துவிடும்; குறைந்துவிடும் என்று ஒரு நொடியாவது நாம் சிந்தித்திருக்கின்றோமா?

சமைக்காத உணவுகளில் தான் மனிதனுக்குத் தேவையான எல்லா உயிர்ச் சத்துக்களும், வைட்டமின்களும், இன்சுலின் போன்றவையும் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ளன. அவைகள் உணவுகளை ஜீரணிப்பதற்கு மிகவும் உதவி செய்கின்றன. எனவே சமைக்காத காய்கறிகளையும் பழங்களையும் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டாலும் ஒரே மணிநேரத்தில் ஜீரணமாகி இரத்தத்துடன் கலந்து விடும். அதற்குப் பிறகு பசி தோன்றினாலும் தண்ணீர் மட்டும் அருந்தினால் போதுமானது— சாப்பிட்டால் 5 மணி நேரத்திற்குப் பசி எடுக்கவே கூடாது என்று நினைத்துக்கொண்டு நாம் எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத சமைத்த—செத்த உணவுகளைக் கொண்டு வயிற்றை நிரப்புகின்றோம். அவற்றில் ஜீரணத்திற்கு உதவி செய்யும் சுரப்பிகளும், வைட்டமின்களும், தாதுப் பொருள்களும் இல்லாமையால் சமைத்த உணவுகள் ஜீரணம் ஆக குறைந்தது 4 மணி நேரம் ஆகின்றது. (நீரிழிவு நோயாளிகள் கவனிக்க: பச்சைக் காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் இன்சுலின் இயற்கையாகவே இருக்கின்றது.)

சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட பழகிக் கொள்வது எப்படி? தங்களுக்குரிய சந்தேகம் இது தானே?

ஒரு சர்க்கரை வியாதி நோயாளி சர்க்கரை போடாத காபியைக் காசு கொடுத்து வாங்கி விரும்பிச் சாப்பிடுகின்றான். வேப்பிலையை தினமும் சாப்பிட்டு வருபவனுக்கு அது கசப்பதில்லை. கசக்கும் வேப்பிலையே ருசிக்கும் அவனுக்கு மற்ற உணவுகள் தேவாமிர்தமாக இருசிக்கின்றன.

ஒரு வெள்ளரிக்காயைச் சமைக்காமல் சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கிறது. இதுஇயற்கைருசி. இதில் உடலுக்குத் தேவையான உப்புச்சத்துக்கள் (Minerals) இயற்கையாகவே அடங்கியுள்ளன. அதே வெள்ளரிக்காயை வேகவைத்து ஒன்றும் கலக்காமல் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் துப்பி விடுகின்றோம். காரணம் அதில் உப்பு இல்லை. உப்பு இல்லாப் பண்டம் குப்பையிலே

என்ற பழமொழிக்கேற்ப இந்த சமைத்த உணவுகளான உப்பில் லாப் பண்டங்களைக் குப்பையிலே போடாமல் அதனுடன் செயற்கை உப்புக்களைச் சேர்த்து நாம் தொப்பையிலே போடு கின்றோம். மனிதனுக்குத் தேவையான உப்புகள் எல்லாவற் றையும் நாம் இயற்கை உணவிலேயே பெற்று விடுகின்றோம். அதைவிட அதிகமாக இருக்கும் உப்பை சிறுநீரகம் வெளி யேற்றுகிறது. ஒரே ஒரு நாள் சிறுநீரகம் வேலை செய்யாவிட் டால் மனிதன் உயிரோடு வாழ முடியுமா? காடுகளில் மிகவும் ஆரோக்கியமாக வாழும் மான், குதிரை, யானை முதலியன உப்பு போட்டு சாப்பிடுவதில்லை. அவை கூன் குருடு, செவிடு போன்ற ஊனமுள்ள குட்டிகளைப் போடுவதில்லை. செயற்கை உப்பு அதிகமாக உடலில் சேர்வதால்தான் மனிதன் நோயாளி யாகி மலட்டுத் தன்மையடைகின்றான். செயற்கை உப்பு கலயாத இயற்கை உணவுகளை மட்டும் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் சாப்பிட்ட உடனேயே 15 வருடங்களாகக் குணமடையாத பல நோயாளிகள் குணமடைந்திருக்கின்றார்கள். ஒரு பத்து வயது மாணவியை சிகரெட் குடிக்கச் சொன்னால் அவள் குடிக்க மாட்டாள். நாம் அக்குழந்தையை அடித்து உதைத்து சிகரெட் குடிக்கச் சொன்னால் ஒரு மாதத்திற்குள் எத்தனை சிகரெட் கொடுத்தாலும் குடிக்கத் தயாராகிவிடும். அடுத்த மாதம் சிகரெட் கொடுக்காவிட்டால் அம் மாணவி நம்மை உதைக்க வரும். அதே போல மனிதன் குழந்தைப் பருவத்தில் காபி, டீ, கோகோ, புகையிலை, சாராயம், மீன், கருவாடு, மாமிசம் போன்ற உணவுகளையும் உப்பு போட்ட உணவுகளையும், சர்க்கரை போட்ட உணவுகளையும் சாப்பிடத் தயாராக இல்லா விட்டாலும், நாம் குழந்தைகளை அடித்து உதைத்து சாப்பிடக் கற்றுத் தந்து இந்த உணவுகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தி அதற்கு அடிமைகளாக்கி விடுகின்றோம். குழந்தைகள் பிறந்த நாள் முதல் சர்க்கரையை உபயோகிக்காமல் பால் கொடுத்து பழக் கினோமானால், திடீரென்று ஒரு நாள் சர்க்கரை போட்ட பால் கொடுத்தால் குழந்தை அதனைக் குடிக்காது. என் மகள் குழந் தையாக இருக்கும் பொழுது இதை நிரூபித்துக் காட்டினாள். அதே போல்தான் உப்புபோட்ட உணவுகளும் முதலில் வெறுக் கத்தக்க சுவையினவாக இருந்தும், பழகப்பழக விரும்பும் சுவை யினவாக பழக்கமாகி விடுகிறது.

காரத்தன்மை, அமிலத்தன்மை உணவுகள்

சமைக்காத இயற்கை உணவுகளான, முளைவிட்ட தானியங்கள், முளைவிட்ட பயறு வகைகள், பச்சைக் காய்

கறிகள், பழங்கள், தேங்காய் முதலியன காரத் தன்மையுள்ள உணவுகள் ஆகும். சமைத்த உணவுகள், தானியங்கள், பயறு வகைகள், பால், முட்டை, மாமிச உணவுகள் முதலியன அமிலத்தன்மையுள்ள உணவுகள் ஆகும். மிகவும் புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்கள் அமிலத்தன்மையின. பசிக்காத பொழுது எந்த உணவு சாப்பிட்டாலும் அது அமிலத்தன்மையுள்ள உணவாக மாறிவிடும். ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பு இருந்து புளிக்கும் சுவையுள்ள நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டாலும் அது இனிக்கும். அப்பொழுது நமது உமிழ் நீர்ச் சுரப்பிகள் அமிலத் தன்மையுள்ள பழங்களைக் கூட காரத்தன்மையுள்ள உணவாக மாற்றி விடுகின்றன. அரிசி, பருப்பு முதலியவற்றை மாவாக அரைத்து வைத்தால் ஒரு நாளில் புளித்து விடுகின்றதல்லவா? இந்த மாதிரி புளிக்கின்ற மாவுப் பொருள்கள் நிரம்பியுள்ள எல்லா உணவுப் பொருள்களும் பொதுவாக அமிலத்தன்மை யுள்ள உணவுகள் ஆகும். மனிதன் நூற்றுக்கு நூறு காரத் தன்மையுள்ள உணவுகளையே உண்டு உயிர் வாழ முடியும். அப்படியிருந்தால் அந்த மனிதனுக்குச் சோர்வு, களைப்பு, தலைவலி, வயிற்றுவலி என்றால் என்னவென்றே தெரியாது. அவனைப் பாம்பு கடித்தாலும் சாகமாட்டான். எந்த நோய்க் கிருமிகளைச் சாப்பிட்டாலும் உடல் நலம் குறையாது. இவற்றை எல்லாம் பின்னால் விபரமாகப் பார்க்கப் போகின்றோம்.

மனிதனுடைய உடல் 25 வயது வரை வளர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றது. இந்தச் சமயத்தில் ஒரு மனிதன் தினசரி உணவில் 75 சதவிகிதம் வரை அமிலத் தன்மையுள்ள உணவுகளைச் சாப் பிடலாம். குறைந்தது 25 சதவிகிதம் காரத்தன்மையுள்ள உணவு களைச் சப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். குறைந்தால் உடல் நலம் குன்றும். மனிதனுக்கு 25 வயது முடியும்பொழுது அவ னுடைய உடல்வளர்ச்சி முடிவடைகின்றது. மனிதனுக்குத் தேவையான எலும்புகள், சதை, இரத்தம் எல்லாம் நிரம்பி விட்டன. இனிமேல் இவற்றிற்கு வளர்ச்சி தேவையில்லை. எனவே உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகின்ற மாவுப் பொருள்களான அமிலத் தன்மையுள்ள உணவுகள் இனிமேல் தேவையில்லை. அப்படியே நாம் சாப்பிட்டாலும் 25 சதவிகிதத் திற்கு அதிகமாகமல் தான் அமிலத்தன்மை உணவுகளை 25 வயதுக்கு மேல் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு பானையில் தண்ணீர் நிரம்பியிருந்தால் மீண்டும் அந்தப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் பிடிக்க முடியுமா? முடியாதல்லவா. அதேபோல் தான் வளர்ச்சி யடைந்த மனிதனுக்கு அமிலத்தன்மையுள்ள உணவுகள் தேவை

பில்லை. நகம், தலைமுடி போன்றவை மனிதன் சாகும்வரை வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கிறதல்லவா. செருப்பு தேய்கின்றது. செருப்பில்லாமல் நடக்கும் மனிதனின் கால்கள் தேயத் தேய வளர்கின்றது. இந்த மாதிரி தேய்மானத்தைச் சரி செய்வதற்கும், நகம், முடி வளர்ச்சிக்கும் 25 சதவிகித அமிலத்தன்மை யுணவுகளே போதுமானது. மனிதனுடைய ரத்தத்தில் 80 சதவிகிதம் காரத்தன்மையும் 20 சதவிகிதம் அமிலத்தன்மையும் நிரம்பியுள்ளது. இந்த அமிலத்தன்மையில் ஒரு சதவிகிதம் கூடினாலும் மனிதன் நோயாளியாகி விடுகின்றான். உருளைக் கிழங்கில் அரிசியைவிட மிக அதிகமானச் சத்துள்ள மாவுப் பொருள்கள் நிரம்பியுள்ளன. எனவே அரிசிக்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கைச் சமைத்து சாப்பிடலாமே தவிர அரிசியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. பெல்ஜியம் போன்ற சில ஐரோப்பிய நாடுகளில் மனிதனின் முக்கிய உணவே உருளைக் கிழங்கு தான். அதே போல் கொய்யாப்பழம், வாழைப்பழங்கள் முதலியவற்றில் அரிசியைப்போல மாவுப் பொருள்கள் நிரம்பியிருப்பதால் அரிசி உணவுக்குப் பதிலாக அவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

ஆரோக்கியமான பானங்கள் (Health Drinks)

மனிதன் உடம்பிலிருந்து கார்பன்டை ஆக்ஸைடை ஒவ்வொரு நொடியும் வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கின்றது. அப்படியிருக்க கார்பன்டை ஆக்ஸைடு கலந்த தண்ணீரான சோடா நமது உடம்புக்கு எப்படி ஆரோக்கியம் கொடுக்கும். தாகமாக இருக்கும் பொழுது 100 மில்லி சோடா குடித்தால் அந்த 100 மில்லி கார்பானிக் அமிலத்தை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்ற 200 மில்லி தண்ணீர் தேவைப்படுகின்றது. அப்படியானால் எப்படி தாகம் தணியும். விளையாட்டு வீரர்கள் தாகம் எடுக்கும் பொழுது கட்டாயம் சோடா குடிக்கக் கூடாது. சோடாவில் ஆரோக்கியத்தின் எதிரிகளான பச்சை, சிவப்பு நிறக் கலர்களையும் எஸ்லென்ஸ், சாக்ரீன் சேர்த்து கலர் என்ற பெயரில் விற்பனையாகின்றது. சோடாவைவிட கலர் அதிகமாக உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும். அப்படியென்றால் சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்காத பொழுது, தாகத்திற்கு என்ன குடிப்பது என்பதுதானே உங்கள் கேள்வி. 100 கிராம் வெள்ளரிக்காயில் 90 கிராம் தண்ணீர்தான் இருக்கின்றது. இளநீர், திராட்சை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களிலும் கூட 90% வரை தண்ணீர்தான் இருக்கின்றது. இவற்றில் கிடைக்கும் தண்ணீர் மிகவும் சுத்தமானது; வைட்டமின்களும்

தாது உப்புக்களும் நிரம்பியுள்ளன. இன்றும் சுத்தமான இளநீரை டாக்டர்கள் குளுக்கோஸ் தண்ணீருக்குப் பதிலாக ஊசிமூலம் உடம்பில் ஏற்ற முடியும். நேரடியாக இரத்தத் துடன் ஊசிகள் மூலம் ஏற்றுமளவிற்கு காய், கனிச்சாறுகள் புகழ் பெற்றவையென்றால், ஏன் இவற்றை உலகிலேயே சிறந்த ஆரோக்கியமான குடிக்கும் பானம் (Healtn Drinks) என்று சொல்லக்கூடாது.

சளியை விரட்டும் கபம் அற்ற உணவுகள்

மனிதனுடைய இரத்தத்தில் 80·/. தண்ணீர், சதையில் 70·/. க்குமேல் தண்ணீர், தாய்ப்பாலில் கூட 80·/. க்கு மேல் தண்ணீர் தான் உள்ளது. அதே போல் எல்லாக்காய்கறி களிலும் பழங்களிலும் 80·/. க்கு மேல் தண்ணீர்தான் உள்ளது. எனவே இவைகள் மனித உடம்புக்கு ஏற்ற சரியான உணவு களாகும். வளர்ந்துவிட்ட மனிதனுக்கு இவைகள் மட்டுமே போதுமான உணவுகளாகும். காய்கனிகள் காரத்தன்மையுள்ள உணவுகள் என்று கூறினாலும், மனிதனுக்குத் தேவையான அமிலச் சத்துக்களும் அதில் கலந்திருக்கின்றன.

ஆற்றுத் தண்ணீரில் வாழும் மீன்கள் கொழுப்பு, புரதம் போன்ற எந்த உணவுகளையும் பெறாவிட்டாலும் அவைகள் வளர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன. மணிபிளான்ட் என்ற செடி வெறும் தண்ணீரிலேயே வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.

அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த ஆர்னால்டு எகரெட் என்ற ஒரு இயற்கை வைத்திய நிபுணர், சளி, கபம் அற்ற உணவு முறை வைத்தியம் என்று ஒரு புத்தகம் எழுதியுள்ளார். (The Mucusless diet Healing System—By Arnold Eheret) அந்தப் புத்தகத்தை ஒருவர் படித்தால் இயற்கை மருத்துவத்தில் சந்தேகமில்லாமல், எந்த நோயாளிகளையும் குணப்படுத்துமளவுக்கு நம்பிக்கை பெறுவார்கள். மாவுப் பொருள்கள் நிறைந்த உணவுகள் எல்லாம் சளி, கபம் உண்டாக்கும் உணவுகள் என்று இவர் கூறுகின்றார். ஆர்னால்டு எகெரெட்டிற்குச் சிறுநீரகக் கோளாறுடன் உடல் முழுமையும் நோய்கள் நிறைந்துவிட்டன. (Bright Diseases)

இராணுவ மருத்துவமனையில் அவரைக் குணப் படுத்தமுடியாமல் வீட்டிற்கு அனுப்பிவிட்டனர். உலகெங் கும் பல நாடுகளிலும் முயற்சி செய்து நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெற முடியாத அவர், உலகத்திலிருந்து விடுதலை

பெற தற்கொலை செய்துகொள்ள விரும்பியபோது அவருடைய நண்பர் ஒருவரின் உதவியால், இயற்கை மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டார். உடல் நலமடைந்த அவர், இயற்கை மருத்துவத்தில் ஆராய்ச்சி செய்து, மாவுப்பொருள் உணவை உண்பதால் மனிதனுக்கு சளி (Mucus) உண்டாகி, அவன் நோயாளியாகின்றான் என்று கண்டுபிடித்தார். பிறகு ஒரு திராட்சை தோப்பில் வேலைக்குச் சேர்ந்து தினமும் திராட்சை பழங்களை மட்டுமே உணவாகச் சாப்பிட்டார். தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்கள் திராட்சைப் பழங்கள். மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தவுடன் அவருடைய உடம்பில் ஒரு அபூர்வ சக்தி பிறந்துவிட்டது. சோதித்துப்பார்க்க பல மலைகளில் ஏறினார், பலமணி நேரம் சைக்கிள் ஓட்டினார்; சோர்வு என்பதே தெரியவில்லை. பிறகு இதை மெய்ப்பிக்க நீதிபதிகள் முன்னிலையில் உணவு, நீர், தூக்கமில்லாமல் தொடர்ந்து 56 மணி நேரம் வேகமாக நடந்து காண்பித்தார். முடிவில் 360 தண்டால் எடுத்தும் உடல் களைப்பே அடையவில்லை என்பதை நிரூபித்துக் காண்பித்தார். எல்லா மருத்துவர்களாலும் 'செத்துப்போவாய்' என்று விரட்டியடிக்கப்பட்ட ஆர்னால்ட் எகரெட் இப்படி ஒரு உலகச் சாதனை ஏற்படுத்தியதை அறிந்ததும் அமெரிக்காவில் அவருக்கு லட்சக்கணக்கான சீடர்கள் சேர்ந்தனர்; நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழக் கற்றுக் கொண்டனர். அவரிடம் வந்த எல்லா நோயாளிகளும் குணம் பெற்றனர். ஆங்கிலம் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் அவருடைய புத்தகத்தைப் படிக்கத் தவறினால் அது அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு பெரிய இழப்பே ஆகும்.

வைட்டமின்கள் தாது உப்புக்களினால் வரும் தீய விளைவுகள்

பொதுவாக உலகிலுள்ள மக்கள் தொகையில் பாதிப்பேர் தமக்குத் தேவையான சத்துப் பொருள்களைவிட அதிகமாகச் சாப்பிடுவதினால் தான் நோயாளி ஆகின்றார்கள். குறிப்பாக உடல் உழைப்பு இல்லாது பகல் முழுவதும் நாற்காலியில் அமர்ந்து வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு உடல் உழைப்பு மனிதன் கொள்ளும் உணவில் பாதியே போதுமானது. ஒருமனிதனுக்கு இரண்டு கண்கள், இரண்டு சிறுநீரகம் இருப்பது போல் அவனுடைய வயிறு அவனுக்குத் தேவையான உணவைப் போல் இரண்டு மடங்கு பிடிக்கும், அதை சீரணிக்கும். உடல் உழைப்பு இல்லாததால் ஒவ்வொரு நாளும் தேவைக்கு

அதிகமாக சாப்பிட்ட உணவுகள் சரியாக ஜீரணித்து வெளி யேற்றப்பட முடியாமல், உடலில் நோய்கள் உண்டாக்கும் கசடுகளாகத் தங்குகின்றன.

டாக்டர் எல்.சி.குப்தா என்ற ஆங்கில மருத்துவர் ஒவ்வொரு வைட்டமின்களும், தாதுப்பொருளும் புரொட்டினும் தேவையை விடச் சிறிது கூடினால் கூட எவ்வளவு ஆபத்தாகும் என்று விளக்கியுள்ளார். அந்த விளக்கத்தின் ஆங்கிலப் பகுதியை இப்புத்தகத்தின் இறுதியில் சேர்த்துள்ளோம். அவர் கூறும் செய்திகளாவன:.

"செயற்கை வைட்டமின்களைவிட காய்கறி பழங்களில் கிடைக்கும் வைட்டமின்களே ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. உழைக்கும் மனிதர்களுக்கும் கருவுற்ற தாய்மார் களுக்கும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் அதிகச்சத்துள்ள உணவுகள் தேவைப்படும். (மற்றவர்கள் சத்து குறைந்த உணவு களை சாப்பிடுவதே நல்லது.) வைட்டமின் 'பி' யும் 'சி' யும் தண்ணீரில் கரையும் தன்மையுடையன. இவற்றை உடம்பில் சேகரித்து வைக்க முடியாது. தேவைக்கு அதிகமாகச் சேர்ந்த எல்லா வைட்டமின்களையும் தாது உப்புக்களையும் நம் உடல் வெளியேற்றுவதற்கு மிகவும் கஷ்டப்படுகிறது. இதனால் மனித னுக்கு கஷ்டமே தவிர நன்மையில்லை. தினசரி மனிதனுக்குத் தேவையான வைட்டமின் 'பி' காம்ப்ளக்ஸ் மிகவும் குறைவே. காய்கறிகளிலும் கீரைகளிலும் முளைவிட்ட தானியங்களிலும் அவை கிடைக்கின்றன, பி காம்ப்ளக்ஸ் அதிகமாகச் சாப்பிட் டால் கல்லீரல் வேலை செய்யும் திறமையும், குளுகோஸ் தாங்கும் சக்தியும் குறைகின்றது. சிறு நீரகம் மிகவிரைவில் பழுதடைகின்றது.

சளி பிடித்திருக்கும் பொழுது வைட்டமின் 'சி' சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்வது மிகவும் தவறு. ஒரு நாளைக்குத் தேவையான 50 mgm வைட்டமின் 'சி' யை பச்சைக் காய்கறி களும் பழங்களும் நமக்குத் தருகின்றன. வைட்டமின் 'சி' அதிகமாக சாப்பிட்டால் gout என்ற மூட்டுவாதமும், சிறுநீரகக் கல்லும் உண்டாகின்றன. உணவில் கிடைக்கும் B12 வைட்டமினை அது அழித்து விடுகின்றது. எலும்பு வளர்ச் சியைத் தடை செய்கின்றது; மாதவிடாய்ப் போக்கை அதிகரித்துத் தொல்லை தருகின்றது; நரம்புத் தளர்ச்சி உண்டா கின்றது. அதிக வைட்டமின் 'சி' சாப்பிடுவதால் இவ்வளவு ஆபத்து என்று மனிதன் நினைத்துப் பார்க்கக் கூட நேரமில்லை.

குழந்தைகளை கொழு கொழு என்று வளர்ப்பதற்காக இன்று செயற்கை டானிக்குகள் வாங்கித்தந்து விடுகின்றோம். குழந்தைக்குத் தேவையான அளவைவிட 15 முதல் 20 மடங்குக்கு அதிகமாக வைட்டமின் A போன்ற சத்துக்களை குழந்தைகளுக்குத் தந்து விடுகின்றார்கள். இதனை சிறுநீரகம் வெளியேற்ற முயற்சி செய்தும் முடியாமையால் விரைவில் பழுதடைகின்றது. சிறுநீரகத்தில் 18 இலட்சம் நெப்ட்ரான்கள் உள்ளன. தவறான உணவினால் குழந்தை பருவத்திற்கு வருவதற்கு முந்தியே 10 இலட்சம் நெப்ட்ரான்கள் அழிந்து விடுகின்றன. இன்று இயற்கை மருத்துவமனைகளில் 7 வயது குழந்தை கூட சிறுநீரகம் வேலை செய்ய வில்லை என்று சிகிச்சை பெறுவதை நானே நேரில் பார்த்துள்ளேன்.

பலர் தினமும் மீன் எண்ணெய் மாத்திரைகளை (Codliver oil) காலை எழுந்தவுடன் சாப்பிடுகின்றார்கள். வைட்டமின் 'A' ஒரு நாளைக்குத் தேவை 5000 I.U. இதை விட அதிகரிக்கும் பொழுது பசியின்மை, தலைவலி, தோல் வியாதிகள், களைப்பு, வாந்தி, ஈறுகளில் இரத்தம் வருதல், முடி உதிர்தல் போன்ற தொல்லைகள் தோன்றுகின்றன.

ஒரு நாளைக்குத் தேவையான வைட்டமின் D-யின் அளவு 400 I.U. சூரிய ஒளிக் குளியல் மூலம் நமக்குத் தேவையான வைட்டமின் D-யைப் பெறலாம். (குழந்தைகள் ஜட்டியுடன் பகல் முழுவதும் வீட்டின் வெளியே விளையாடுவது நல்லது).

வைட்டமின் E அதிகமானால் கண்பார்வை குறைகிறது தலை சுற்றல் களைப்பு, உடலுறவு கொள்வதில் உள்ள விருப்பத்தையும் குறைக்கின்றது. (வைட்டமின் E குறைந்தாலும் இதே நோய்கள் வரும்.)

மனித உடலில் உள்ள மொத்த இரும்புச்சத்து நான்கு கிராமுக்கும் குறைவே. தினசரித் தேவை 20 லிருந்து 30 மில்லி கிராம் இரும்புச்சத்தே. இரத்த விருத்திக்காக இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றோம். இதனால் மலச்சிக்கல்தான் உண்டாகின்றது. (சிறிது வெந்தயத்தூள்; ஐந்து பேரீச்சம் பழம் தினசரி சாப்பிட்டால் தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து கிடைக்கும்.)" — Dr. L. C. Gupta

வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும் ஆபத்து, குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் ஆபத்து.

செயற்கையை விட்டு இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் அதிகமானச் சத்துக்கள் சிரமமில்லாமல் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படும். இனிமேல் தேவையில்லாமல், மிக மிக அவசியமில்லாமல் வைட்டமின் மாத்திரைகளையும் டானிக்குகளையும் சாப்பிட மாட்டீர்கள் என்று நம்புகின்றேன்.

நோய்க் கிருமிகளால் தீங்கில்லை

நோய்க்கிருமிகளைக் கண்டு நாம் பயப்படத் தேவையில்லை. ஆங்கில மருத்துவத்தில் M.D. படித்த பீச்சாம்ப் என்ற ஒரு இயற்கை மருத்துவர் பெரிய டாக்டர்களின் முன்னால் ஒரு டம்ளர் மலேரியாக்கிருமிகளை குடித்துக் காண்பித்தார். T. B. கிருமிகளை ஊசி மூலமும் உடலில் செலுத்தச் சொன்னார். அந்தக் கிருமிகள் அவரை ஒன்றும் செய்யவில்லை. அதற்கு காரணம் அவர் முழு இயற்கை உணவில் வாழ்ந்து வந்தார்.

உதாரணமாக ஒரு டம்ளரில் சாக்கடைத் தண்ணீரை நிரப்பி ஒரு அறையில் அடைத்து வையுங்கள். சுத்தமான காய்ச்சிய பாலை ஒரு டம்ளரில் நிரப்பி ஒரு அறையில் மூடி வையுங்கள். சுத்தமான இறைச்சியை ஒரு தட்டில் எடுத்து ஒரு அறையில் வைத்து மூடி வையுங்கள்.

ஒரு வாரங் கழித்து இந்த மூன்று அறைகளையும் ஒவ்வொன்றாகத் திறந்து உள்ளே நுழைந்து பாருங்கள். சாக்கடைத் தண்ணீர் வைத்த அறை வைக்கும் பொழுது இருந்த மாதிரியே இருக்கின்றது. பால் டம்ளர், இறைச்சி வைத்த அறைகளில் நுழையவே முடியவில்லை. துர்நாற்றம் வீசுகின்றது. மேலும் இந்தப் பாலையும், இறைச்சியையும் சோதித்துப் பார்த்தால் பல இலட்சக்கணக்கான நோய்க்கிருமிகளும் அதில் இருக்கின்றன. மேலும் அந்த சாக்கடைத் தண்ணீரிலுள்ள கிருமிகளை விட பல நூறு மடங்கு அதிகமான நோய்க் கிருமிகள் அந்தப் பாலிலும் இறைச்சியிலும் இருக்-கின்றன. சாக்கடையை விட அழுகிய உணவுப் பொருள்கள் மிகவும் மோசம் என்பது தெளிவாகின்றது. தேவையை விட அதிகமாக உணவு உண்பது சாக்கடையைச் சாப்பிடுவது போலாகிவிடுமோ? என்ற கேள்வி உருவாகின்றது. இப்பொழுது இந்தப் பாலிலும் இறைச்சியிலும் நோய்க் கிருமிகள் எங்கிருந்து வந்தன. ஆகாயத்திலுள்ள காற்றிலிருந்துதான். தண்ணீரிலுள்ள நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்ல காய்ச்சி குடிக்கின்றோம்.

ஆனால், நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் நோய்க்கிருமிகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்த யாராலும் முடியாது. இந்தப் பாலிலும் இறைச்சியிலும் நோய்க்கிருமிகள் வளர்ந்த மாதிரி, நமது உடம்பில் தங்கியுள்ள நோய்ப் பொருள்களான கசடுகளே, நோய்க்கிருமிகள் தங்கி வளருகின்ற வீடுகளாக மாறுகின்றன. உயிருடன் உள்ள ஒரு முயலைக் கொன்றுவிட்டால் இறந்த மறு நாளே அது அழுகி அதன் உடல் முழுவதும் கிருமிகள் நிறைய வளர்கின்றன. உயிருடன் இருக்கும் வரை அந்த முயலின் உடம்பில் எந்தக் கிருமிகளும் தங்கி வளரவில்லை. அதுபோல மனிதன் தன்னுடைய உடம்பை உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளின் மூலம் சுத்தப்படுத்தி விட்டால் அவன் எந்த நோய்க் கிருமிகளைச் சாப்பிட்டாலும் ஆரோக்கியமாகவே இருப்பான். உதாரணமாக ஒரு கொய்யாப்பழம் அழுகிவிட்டால் உடனே அதை எடுத்து நம் வீட்டில் வளரும் ஆட்டுக்கோ, மாட்டுக்கோ தந்து விடுகின்றோம். அழுகிய நோய்க் கிருமிகள் அடங்கியுள்ள பழங்களையோ, காய்கறிகளையோ, ஆடு. மாடுகள் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியம் கெடுவதில்லை. ஏனென்றால் அவற்றின் உடம்பில் அந்த நோய்க்கிருமிகள் தங்குவதற்குரிய வீடுகளான கசடுகள் இல்லை. வீட்டில் வளர்க்கும் ஆடுகளையும் மாடுகளையும் ஆரோக்கியமாக வளர்க்க மனிதன் தெரிந்திருக்கின்றான். ஆனால் அவன் தன்னையும், தன் குழந்தைகளையும் ஆரோக்கியமாக வளர்க்கத் தெரிந்துகொள்ளவில்லை.

கவனிக்க :- இயற்கை உணவுகளான இலை, காய், கனிகளை மட்டும் உண்ணாமல் மனிதனால் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கை உணவுகளையும், சமைத்த உணவுகளையும், உண்ணும் ஆடு, மாடு, கோழி முதலியனவும், நோய்வாய்ப் படுகின்றன. அதே உயிரினங்கள் காடுகளில் இயற்கையாக வாழ்ந்தால் எந்த நோயும் அவைகளுக்கு வருவதில்லை.

நோய் நமக்கு நண்பனே

நம் உடம்பில் நோய்ப் பொருள்களான கசடுகள் குப்பைகள் வளர்ந்து கொண்டே வருகின்றன. நாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளை உண்டால் நம் ஜீவ சக்தி அந்த கசடுகளையும் வெளியேற்றுகின்றது. அந்த வெளியேற்றம் நடைபெறும் பொழுது சில உடல் நலச் சங்கடங்கள் (curing crisis) தோன்றுகின்றன. சளி, இருமல், பேதி, தலைவலி, காய்ச்சல் போன்றவைகளே அந்த உடல் நலச்சங்கடங்கள். நான் பச்சை வாழைப்

பழம் சாப்பிட்டேன் சளி பிடித்து விட்டது என்று சிலர் சொல் கின்றனர். சளி பிடிக்கவில்லை அந்த வாழைப்பழம் சளியை வெளியேற்றுகிறது என்று திருத்திச் சொல்லுங்கள்.

தேங்காய் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் பூச்சி வரும் என்று சொல்கின்றனர். தேங்காய், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை வெளியேற்றுகின்றதே தவிர, புதிதாகப் பூச்சிகளை உண்டாக்கு வதில்லை. மழையில் நனைந்தேன் ஜலதோஷம் பிடித்து விட்டது என்கிறோம். ஜலத்தில் தோஷம் இல்லை. உடம்பில் தான் இருக்கிறது என்பதை உணரவும். வீட்டைத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவினால் குப்பை வெளியேறுகின்றது. வீட்டில் ஒட்டடை அடித்தால் குப்பை வெளியேறத்தான் செய்யும். அதேபோல் உடல் நலச்சங்கடங்கள் மூலம் உடலில் உள்ள நோய்ப் பொருள்கள் வெளியேறும் பொழுது நாம் அதற்கு ஒத்துழைக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் நமது ஜீவசக்திக்கு சிரணிக்கும் வேலையைத் தராமல் இயற்கையில் கிடைக்கும் இலை, காய், கனி சாறுகளை மட்டும் மிகக் குறைவாக சாப்பிட்டு உண்ணாநோன்பிருந்து உடலைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏ! நோயே வராதே போ என்று அந்த நேரத்திற்கு மட்டும் சங்கடங்கள் குறைய மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு இன்று போய் நாளை வா என்று நோயை அமுக்கி வைக்கப் பார்க்கின்றோம். நோய் உண்டாவதற்குரிய காரணங்களைச் சிறிதுகூடக் குறைக்காமல், மருந்துகளை, மட்டும் சாப்பிட்டு நோயை அமுக்கி வைத்தால் அந்த நோய் விகவரூபம் எடுத்து வளர்ந்து விடுகின்றது. அதன் விளைவாகத் தான் புற்றுநோய், வயிற்றுப்புண், சிறுநீரகக் கோளாறு, ஆஸ்துமா, இரத்த அழுத்தம் சர்க்கரை வியாதி போன்ற கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. இவை எல்லாம்—நோய்க் கிருமிகளால் வரும் நோய்கள் அல்லவே அல்ல. தவறான உணவினால் மட்டும் வரும் நோய்கள் என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவும்.

நோய் ஒன்றே பல அல்ல

பெரிய பழம் ஒன்று வாங்கி பல நாட்களுக்கு வீட்டில் வைத்திருந்தால் அந்தப் பழத்தில் ஏதாவது ஒரு பக்கம் அழுக ஆரம்பித்து விடுகின்றது. எந்தப்பக்கம் தோல் உடைந் துள்ளதோ அல்லது அடிப்பட்டுள்ளதோ அந்தப் பக்கம் முதலில் அழுகலாம். பாதிப்பழம் அழுகியபின் கூட மறுபாதி அழுகாமல் இருக்கலாம். ஆக மொத்தத்தில் பழம் அழுகி விட்டது என்று தான் சொல்கின்றோம்.

அதேபோல் மனிதனுக்கு நோய் கண்ணில் வந்தால் கண்நோய் என்றும் கண் டாக்டரைத்தான் பார்க்க வேண்டும் என்றும் நெஞ்சில் வந்தால் நெஞ்சுவலி என்றும் இருதய டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும் என்றும், சிறுநீரகத்தில் நோய் வந்தால் சிறு நீரக டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும் என்றும் மனிதன் நினைக்கின்றான். மேலும் எந்தக் காரணத்தினால் அந்த நோய்கள் வந்தன என்று ஆராய்ச்சி செய்வதற்கே பணத்தை அதிகமாகச் செலவு செய்கின்றான்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் எல்லா நோயும் ஒன்றே, சிகிச்சையும் ஒன்றே! கண் வலி, காது வலி, மண்டைவலி வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் எல்லாவற்றிற்கும் உயிருள்ள இயற்கை உணவுச் சாறுகளே மருந்தாகும்.

அமெரிக்காவில் ஒரு இயற்கை மருத்துவர் பிறந்த குழந்தைக்கு வந்த இரத்தப் புற்று நோயை வெறும் காரட்சாறு மட்டும் கொடுத்து குணப்படுத்தினார். திருச்சூரில் ஒரு குழந்தைக்கு வந்த Blood Cancer-ஐ வெறும் துளசிச் சாற்றால் குணப்படுத்தியுள்ளார். பூனாவிலுள்ள ஒரு இயற்கை மருத்துவர் வெறும் திராட்சை சாறு மட்டும் கொடுத்து (Blood Cancer) இரத்தப் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தியுள்ளார். ஒரேநோயைக் குணப்படுத்த வெவ்வேறு விதமான சாறுகளும் பயன் படுகின்றன.

Unity of Diseases and Unity of treatment நோயும் ஒன்றே சிகிச்சையும் ஒன்றே என்பதுதான் இயற்கை மருத்துவத்தின் பொதுவான கொள்கை. அப்படி இருந்த போதிலும் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒவ்வொரு விதமான சிகிச்சைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இயற்கை மருத்துவர் தன்னுடைய அனுபவத்தின் உதவியால் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ்வொரு விதமான சிகிச்சை செய்கிறார். எனவே நோயாளிகள் இயற்கை மருத்துவரை நாடி ஆலோசனை பெறுவதில் எந்தவித தவறும் இல்லை. பல வருடங்களால் வியாதியினால் துன்பப்படுபவர்கள் முதலில் குறைந்தது பத்து நாட்களாவது இயற்கை மருத்துவ மனையில் தங்கி சிகிச்சை செய்த பிறகே, இயற்கை உணவுகளின் உதவியால் வீட்டில் இருந்து கொண்டே ஆரோக்கியமாக வாழ முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இயற்கை உணவை சமைக்காமல் சாப்பிட்டால் பயிர் களுக்கு விவசாயிகள் அடிக்கிற மருந்துகள் மனிதனையும்

பாதிக்காதா! என்று ஒரு சிலர் கேட்கலாம். பாலிடால் விஷ மருந்தை ஒருவன் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டாலும் அவன் செத்துவிடுவான். ஆகையினால் காய்கறிகளை வேக வைப்ப தால் மட்டும் விஷப் பொருள்கள் அழிந்து விடும் என்று எண்ணுவது தவறு. மேலும் இயற்கைத் தாவரங்கள் விஷச் சத்தையெல்லாம் நன்றாக வடிகட்டி, நல்ல சத்துக்களை மட்டும் சேகரித்து நமக்கு உணவாகத் தர முயற்சி செய்கின்றன.

மேலும் கொடிய விஷமுள்ள பாம்பு கடித்த மனிதர்களைக் கூட இயற்கை மருத்துவர்கள் வாழைத்தண்டு சாறும், தும்பை சாறும் கொடுத்து குணப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். எனவே பாம்பு விஷத்தையே வெளியேற்றும் அளவுக்கு இயற்கை உணவுகள் வேலை செய்கின்றன. வாரத்திற்கு ஒரு நாள் மட்டும் சாறுகள் அருந்தி உண்ணாநோன்பு இருந்தால் உடலிலுள்ள விஷங்கள் வெளியேறிவிடும்.

இதற்கு மாறாக இயற்கை உணவுகளைச் சமைத்தவுடன் அவற்றுக்குரிய விஷத்தை வெளியேற்றும் குணங்களும் மறைந்து விடுகின்றன. எனவே சமைத்த உணவு உட்கொள்கின்ற மனிதனுக்கே, விஷ உணவுகளால் வரும் ஆபத்துக்கள் அதிகம்.

மேலும் சமைக்காத உணவுகள் மட்டும் சாப்பிட்டால் அதிக மாகச் செலவு ஆகும்; கட்டுபடியாகாது என்று சிலர் கூறு கின்றனர். இன்று ஒரு மனிதன் சமைத்த உணவுக்காக தினசரி குறைந்தது பத்து ரூபாய் செலவு செய்துதான் ஆக வேண்டும். அதே மனிதன் கீழே உள்ளவாறு இயற்கை உணவுகளைச சாப்பிட்டால் என்ன செலவாகும் என்று பார்க்கலாம்.

ஒரு பெரிய தேங்காயில் பாதி	ரூ. 3-00
கால் கிலோ காரட்	ரூ. 1-00
பத்து வாழைப்பழம்	ரூ. 4-00
4 கொய்யாப் பழங்கள்	ரூ. 2-00
	10-00

மேலே சொன்ன உணவை ஒரு மனிதனால் ஒரே நாளில் சாப்பிடவே முடியாது. அதுவே அதிகம். அதைவிடக் குறைந்த செலவிலும் சாப்பிட 'ஏழைகளும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி' என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

மலச்சிக்கல்:-

சமைத்த உணவுகளையே அதிகமாகச் சாப்பிடும் மனிதர்களில் பெரும்பாலோர் மலச்சிக்கலில் சிக்கித் தவிக்கின்றனர். மலச்சிக்கல் தான் எல்லா நோய்களுக்கும் அடிப்படை என்று கூறலாம். குழந்தைகள் பேப்பர்களை ஒட்டுவதற்கு பசைக்குப் பதிலாக இட்லி, சாதம் போன்ற சமைத்த மாவுப் பொருள்களை உபயோகிக்கின்றனர். பேப்பர்களும் நன்றாக ஒட்டிக் கொள்கின்றன. அதே போல் பசையுள்ள சமைத்த உணவுகள் எல்லாம் மனிதனின் குடலில் ஒட்டிக் கொண்டு மலச்சிக்கல் உண்டு பண்ணுகின்றன. நார்ப்பொருள் அதிகம் உள்ள காரட், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் உலர்ந்த இலைப் பொடிகள் முதலியவற்றைத் தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கலிவிலிருந்து விடுபட்டு நோயாளியாகாமல் வாழலாம்.

இரவில் கருப்பு திராட்சை சாப்பிட்டாலும் மலச்சிக்கல் மறையும். நோயாளிகள் அஹிம்சை எனிமா எடுப்பதன் மூலம் மலச்சிக்கலிவிருத்து விடுதலை பெறலாம். மேலும் விவரங்களுக்கு 'நோய் நீங்க எனிமா' என்ற புத்தகத்தைப் படிக்கவும்.

இதுவரை நோய்வரக் காரணங்கள் யாவை என்பதை விளக்கமாகப் பார்த்து விட்டோம். சமைத்த உணவுகளே நோய் வர முக்கியக்காரணம் என்பதை மீண்டும் நினைவு படுத்த விரும்புகிறேன். அதன் விளக்கத்தை சமைத்த உணவின் தீமைகள் என்ற தலைப்பிலும் பார்க்கலாம்.

4. உப்பு தப்பு

உப்பு என்று நாம் பொதுவாக சொல்லுவது கடல் உப்பு கல்லுப்பு. சோடியம் குளோரைடு முதலிய செயற்கை உப்புகளையே ஆகும். கையில் சிறு வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டால் அதன் மீது சிறிது உப்புத் தூளைத் தூவினால் உடனே எரிச்சல் உண்டாகின்றது அல்லவா. அதே போல்தான் நாம் சாப்பிடும் உணவில் கலந்த உப்பும் குடலுக்குள்ளே சென்றதும் எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. அந்த எரிச்சல் உண்டாகாமல் இருப்பதற்காக நம் உடம்பில் சேரும் ஒவ்வொரு கிராம் உப்பிற்கும் எழுபது கிராம் தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது. உப்பிற்காக நம் உடம்பில் தங்கியிருக்கும்

தண்ணீரை, நம் உடம்பின் அவசரத் தேவைக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. ஏனென்றால் தண்ணீர் குறைந்தால் உப்பு அதிகரித்து. உடல் எரிச்சல் அடைய ஆரம்பித்து விடுமல்லவா. இன்று நான்றாகக் கொழு கொழுவென்று இருக்கும் மனிதர்கள் எல்லோரும் தினசரி வயிறு நிறைய தேங்காய், பழங்கள், காய் கறிகளை மட்டும் சாப்பிட்டால் கூட அவர்களுடைய உடல் எடையில் மாதம் ஐந்து கிலோ வரை குறைந்து விடும். தினமும் உப்பில்லாமல் சாப்பிடும் பொழுது மனிதனுடைய சிறுநீரகங்கள் உடலில் ஏற்கனவே தங்கியுள்ள உப்புக்களை யெல்லாம் வெளி யேற்றுகின்றன. ஒரு கிராம் உப்பை வெளியேற்றியவுடன் அதற்காக உடம்பில் தங்கியிருக்கும் தண்ணீர் எழுபது கிராமும் தேவையில்லை என்பதால் அதுவும் சேர்ந்து வெளியேறி விடு கின்றது. இந்தக் காரணத்தினால் தான் உப்பில்லாத உணவு உடல் எடையைக் குறைப்பதில் முக்கியக் காரணமாக இருப் பதை உணர்கின்றோம். மனிதனுடைய உடம்பு உப்பினால் உப்பியது என்பதையும் புரிந்து கொள்கின்றோம். ஆடு, மாடு குதிரை முதலியவை உப்பில்லாத இலை, காய், கனிகளைச் சாப் பிடுவதால் அவற்றின் எடைகுறைவதில்லை. காரணம் உப்பி னால் உப்பிய உடம்பு அவற்றுக்கு இல்லை.

கடல் அருகில் உள்ள கட்டிடங்களையும் கோயில்களையும் உப்பு அரித்து விடுகின்றது. உப்பு மூளையை அரித்து மனிதனை கோபமடையவும் எரிச்சலடையவும் செய்கின்றது. உப்பில்லாத உணவு ஞாபக சக்தியைக் குறைக்கும் என்பதும், செயற்கை உப்பு அவசியம் தேவை என்பதும் மனிதனிடமுள்ள தவறான கருத்துக்கள் ஆகும். பிறந்தது முதல் உப்பு இல்லாமல் சமைக் காத உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரும் நல்வாழ்வு பாண்டுரங்கன் (13 வயது) இன்று பள்ளியில் முதல் மாணவனாக மதிப்பெண்களைப் பெற்றுப்படித்து வருகின் றான். தேனீ மாதிரி மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கின்றான்.

உப்பு சாப்பிடாததினால் நோய்கள் வரும் என்று டாக் டர்கள் கூறுகின்றனரா? உப்பு மனிதனுக்கு அவசியம் தேவை என்று கூறும் டாக்டர்கள், அந்த மனிதனுக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகமானால் உடனே உப்புப் போட்டுச் சாப்பிடுவதை நிறுத் தச் சொல்கின்றார்களே, அப்பொழுது உப்பு அந்த மனிதனுக்கு அவசியமில்லையா. உப்பின் இரசாயனப் பெயர் சோடியம் குளோரைடு. மனித உடம்புக்கு இரும்பு, பொட்டாஷ், கந்தகம், கால்சியம் போன்ற சத்துக்களும் தேவைதான். அதற்காக இரும்பு குளோரைடு, பொட்டாசியம் குளோரைடு, கால்சியம்

குளோரைடு மற்றும் கந்தக உப்புக்களை நமது உணவின் மீது தூவிக்கொண்டா சாப்பிடுகின்றோம். உப்பு போட்டு ஊற வைத்த ஊறுகாய், கருவாடு முதலியவற்றை புழு, பூச்சிகள் கூட சாப்பிடுவதில்லை. உப்பு அதிகமானால் அது உணவுப் பொருள் அல்ல என்று புழு, பூச்சிகளுக்குக்கூடத் தெரிந்திருக்கின்றது. ஆனால் இது மனிதனுக்குப் புரியவில்லையே.

உப்பைபற்றி அமெரிக்க மருத்துவர் Dr Paul C. Bragg Ph.D. கூறுகிறார்.

"உப்பை மனிதன் ஜீரணிக்க முடியாது: உடலுக்கு உபயோகப்படாது. உப்பில் உடம்புக்குத் தேவையான வைட்டமின்களும் தாது உப்புக்களும் இல்லை. உப்பு ஒரு நச்சுப் பொருள். உப்பு உண்பதால் பாதிக்கப்படும் உறுப்புகளில் முக்கியமானவை சிறுநீரகம், கல்லீரல், இருதயம், இரத்தக்குழாய்கள் மூளை முதலியன. மேலும் உடலில் உள்ள தண்ணீர் உடலுக்குத் தேவைப்படும்பொழுது உபயோகிக்க முடியாதபடி உப்பு தடையாக (Waterlog) இருக்கின்றது.

உப்பு, நரம்புகளில் எரிச்சலை உண்டாக்குகின்றது. உப்பு உடம்பிலுள்ள கால்சியம் என்ற சத்தைத் திருடி, பற்களையும் எலும்புகளையும் சக்தி இழக்கச் செய்கின்றது. உப்பு உடம்பிலுள்ள பாதுகாப்புச் சவ்வுகளை அரித்து விடுவதால் அல்சர் (குடற்புண்), பிராங்கைடிக்ஸ் (Bronchitis) போன்ற நோய்கள் உண்டாகின்றன. அவர்கள் உப்பை உடனே நிறுத்தியாகவேண்டும்."

Ph.D., படித்த அமெரிக்க மருத்துவர் இவ்வளவு கூறிய பிறகும் உப்பு தேவைதானா? சொல்லுவதெல்லாம் சரிதான் உப்பில்லாமல் எப்படி சாப்பிடுவது என்கிறீர்களா. இனிமேல் உங்கள் வீட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு உப்பு போடாமலே உணவு கொடுக்கலாம். அப்படிக் கொடுத்தால் மிகச் சிறிது உப்பு போட்ட உணவுகூட அவர்களுக்கு மருந்து மாதிரி இருக்கும். அவர்களால் அதைச்சாப்பிடவே முடியாது. இது நாள்வரை உப்புபோட்டு சாப்பிட்டவர்கள் அதை நிறுத்துவதற்குக் கீழே கூறப்பட்ட உப்பில்லாத உணவுகளை சாப்பிட்டுப் பழகவேண்டும். இரண்டு மாதத்தில் உப்பில்லாத எல்லா உணவுகளும் ருசியாக இருக்கும். 1 தேங்காய், 2. பழங்கள், 3. காரட், வெள்ளரிக்காய் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகள் 4. அவல், வெல்லம், தேங்காய்-கலவை. 5. வறுகடலை பேரீச்சம்பழக் கலவை முதலியன.

உப்புள்ள உணவைச் சாப்பிடுபவர்கள் சிகரெட் பிடிப்பது போன்ற ஒரு கெட்ட பழக்கம் தம்மிடம் இருப்பதாக நினைத்து வருத்தப்பட்டுக்கொள்ள வேண்டும். 'உப்பைத் தின்றவன் தண்ணீர் குடித்துத்தான் ஆகவேண்டும்' என்பது பழமொழி. உப்பு எந்த அளவு கூடுதலாக உள்ளதோ அந்த அளவு தண்ணீரையும் கூடுதலாக உட்கொள்ள வேண்டும். அதனால் சிறுநீரகங்களின் வேலையும் அதிகமாகிறது.

★★★★★★★★★★★★★★★★·★★★★★★★★★★★★★★★★

மருத மலைக்கு அருகில் உள்ள காந்திஜி இயற்கை மருத்துவ மனையில், இது நாள்வரையிலும் ஆஸ்துமா, இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஆரம்ப கால புற்றுநோய், சிறுநீர்க் கோளாறுகள், இருதயக் கோளாறுகள் போன்ற நோய்களை யுடையவர்கள் வந்து தங்கி குணம் பெற்றுள்ளனர். நோயாளிகள் நேராகச் சென்று தங்கி குணம் பெறலாம். தபாலிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

முகவரி:

Dr. R. SUBRAMANIAM N. C.
Dr. Selvi C. SIVAKALAI N. D.
Gandhiji Nature cure Hospital
I. O. B. Colony, Maruthamalai,
COIMBATORE - 641046.

சென்னை குரோம்பேட்டையில் இயற்கை மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும், உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் புத்தகம், இயற்கை காபி, தாமரைப்பூ டீ, குளிக்கும் தூள், பல்பொடி, முதலியன வாங்கவும் Dr G.லாவண்யா அவர்களைச் சந்திக்கலாம்.

விலாசம்:

Dr. G. LAVANYA
56, Radha Nagar Main Road,
Chrompet, Madras - 44.

★★★★★★★★★★★★★★★·★★★★★★★★★★★★★★★★

5. சமைத்த உணவின் தீமைகள்

சமைத்த உணவுகளை உண்ணும் ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனின் முக்கிய உறுப்புகளான சிறுநீரகம், நுரையீரல் முதலியவற்றை ஸ்கேனிங் செய்து பார்த்தால் அவைமுழுவதும் சளி, கபம், போன்ற நோய் உண்டாக்கும் கசடுகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு ஸ்பாஞ்சை எடுத்து பசையில் முக்கினால் அது எப்படி இருக்கும். அதுபோல். அதனுடைய இலாஸ்டிக் தன்மைக் கூட குறைந்து விடுகின்றது. அதனால் சிறுநீரகம் சரிவர வேலை செய்ய முடிவதில்லை. நுரையீரல் சரியாக சுவாசிக்க உதவுவது இல்லை.

அந்த மனிதன் ஒரு வாரம் முழுவதும் உயிருள்ள உணவு களான, இலை, காய்கனி முதலியவற்றின் சாறுகளை மட்டும் சாப்பிட்டு உண்ணா நோன்பு இருந்தால், பசையில் முக்கிய ஸ்பாஞ்சைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்த மாதிரி அவனது முக்கிய உடலுறுப்புகள் எல்லாம் சுத்தமடைகின்றன. இந்த உண்ணா நோன்பில் அவனுடைய உடலில் உள்ள ஜீவ சக்தி (Vital force) முழுவதும் உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதில் தீவிர மாக இருக்கின்றது. உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேற்றப் படும் பொழுது மனிதனுக்கு சிறிது அசௌகரியம் இருக்கும். ஆகையினால்தான் ஒரு நேரம் பட்டினி இருந்தால் கூட எனக்குத் தலைவலி வந்து விடும் என்று சிலர் கூறுகின்றனர். அவன் பட்டினியிருந்து உடலை சுத்தப்படுத்த அவனுடைய ஜீவ சக்தியை உபயோகிக்காமல் மீண்டும் மீண்டும் ஓய்வு இல்லாமல் சாப்பிடுவதால், அவனுடைய ஜீவ சக்தி முழுவதும் வயிற்றில் உள்ள உணவைசிரணிக்க மட்டும்தான்பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆகையினால் அவனுடைய உடம்பிலுள்ள நோய்ப் பொருள்களான கசடுகள் வளர்ந்து கொண்டே போய் கொடிய நோயாளியாகின்றான். நோயாளியான இந்த மனிதன் நோய்ப் பொருள்களான கசடுகளை வெளியேற்றாமல் மருந்துகளைச்

சாப்பிடுகிறான். தேவைக்கு அதிகமான மருந்துகள் உடம்பில் உள்ள இரத்தத்தையும் உறுப்புகளையும் விஷமாக்குகின்றன. சிறுநீரகம் பழுதடைகின்றது.

இதனால் எந்த மருந்துகளினாலும் குணமடைய முடியாத நோயாளியாக மனிதன் மாறுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். சில சைவ குடும்பங்களில் மது, புகை, மாமிசம் போன்ற எந்த கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாவிட்டாலும், ரொமாடிஸம் என்ற தீழ்வாத நோய்களால் அவதிப்படுகின்றனர். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடும் நெய், தயிர், எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்த பலகாரங்கள் முதலியன ஆகும்.

மரணப்பாதையில்...

இன்று உலகிலுள்ள மக்கள் கடந்த ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக சமைத்த உணவைச் சாப்பிட்டு வாழமுடியுமா என்று சோதனை செய்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். இந்தச் சோதனையின் விளைவுதான் இன்று மனிதன் ஆயிரக் கணக்கான நோய்களுக்கு நடுவில் தத்தளித்துக் கொண்டிருக் கின்றான். உலகில் உள்ள எந்த உயிரினங்களுக்கும் அவற்றின் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு ஆபத்தில்லை. மனிதன் மட்டும் தான் சமைத்த உணவிற்கு அடிமையாகி, பழக்க மாகி நாவை அடக்காமல் சாவை வரவழைத்துக் கொள்கின்றான். இன்றைய உலகில் மனிதர்களனைவரும் சமைத்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டு தற்கொலை செய்து கொண் டிருக்கின்றார்களே தவிர, இயற்கையான மரணத்தையாரும் பெறுவதில்லை.

தாங்கமுடியாதபொழுது:-

மனிதனுடைய உடல் உறுப்புக்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் சமைத்த உணவின் கொடுமைகளைத் தாங்கிக்கொண்டே வருகின்றன, கழிவுகளை வெளியேற்றிக்கொண்டே இருக் கின்றன. பல வருடங்கள் கழித்து அக்கொடுமைகளை தாங்கிக் கொள்ள முடியாத பொழுதுதான் அவைகள் வேலை நிறுத்தத் தில் (strike) ஈடுபடுகின்றன. அதன் பிறகே புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஆஸ்துமா சிறுநீரகம் வேலை செய்யாமை போன்ற நோய்கள் வருகின்றன.

இரத்தம் உடலிலிருந்து வெளியே வந்த சில நிமிடத்தில் அதில் உள்ள செல்கள் எல்லாம் இறந்து விடுகின்றன. அதே போல் மாமிசங்களும் கெட்டுப்போக ஆரம்பித்து நேரம் ஆக ஆக முழு விஷப் பொருட்களாக மாறிவிடுகின்றன. அதைச் சமைக்கும் பொழுது அதில் விஷப் பொருள் மேலும் அதிகரிக்கின்றது. மிருகங்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச் சத்துக்களே மிகவும் உயர்ந்த புரதம் என்று கூறிவது இமாலயத் தவறாகும். அப்படியென்றால் அந்த உயர்ந்தபுரதம் எப்படி உருவாக்கப்பட்டது; இலை, தழை போன்ற இயற்கை உணவுகளினால் தானே. சளி இருமல், ஆஸ்த்மா, இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களை உண்டாக்குவதற்கும் அவற்றை வளர்ப்பதற்கும் மிகவும் உதவி செய்கின்றவை சமைத்த உணவுகளான பால், வெண்ணெய், ஜாம், இனிப்புகள், அரிசி, மீன், முட்டை மாமிசம் முதலியவைகளே ஆகும்.

ஒரு சமயம் இங்கிலாந்தில் தண்டனை பெற்ற சிறைச் சாலைக் கைதிகளுக்கு பால், முட்டை, மீன் மாமிசம் முதலியவற்றை மட்டும் எண்ணெயில் பொரித்துக்கொடுத்ததில் அவர்கள் 28 நாட்களுக்குள் இறந்துவிட்டார்கள். ஆனால் பட்டினி இருக்கும் மனிதன் 70 நாட்கள் வரை உயிர் வாழ முடியும். மாமிச உணவுகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படவேண்டிய விஷக் கழிவுப் பொருள்களே அந்தக் கைதிகளை விரைவில் கொன்று விட்டன. பாம்பின் வாயில் விஷம் உண்டாவதுபோல் எல்லா மிருகங்களும் விஷத்தை உற்பத்தி செய்கின்றன. மாமிசத்திலிருந்து விஷத்தை தனியாகப் பிரிக்க முடியாமல் மாமிசம் சாப்பிடும் மனிதன் விஷத்தையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகின்றான். சைவ உணவுகளைவிட மாமிச உணவுகளைச் சாப்பிடும் பொழுது பத்து மடங்கு அதிகமாக யூரிக் அமிலம் உற்பத்தியாகின்றது. இதை வெளியேற்ற கல்லீரல், சிறுநீரகம், இருதயம் நான்கு மடங்கு அதிகமாக வேலை செய்யவேண்டியிருக்கின்றது. சைவ உணவு கொள்வோர் வெளியேற்றும் சிறுநீரில் யூரிக் அமிலம் 0. 2லிருந்து 0. 7 கிராம்தான் ஒரு மணிநேரத்திற்கு. ஆனால் மாமிச உணவு கொள்வோர் ஒரு மணி நேரத்திற்கு 2 கிராம் யூரிக் அமிலம் வெளியேற்றுகின்றனர்.

உருளைக் கிழங்கு, ரொட்டி, தானியங்கள், பருப்புகள் நிறைந்த சமைத்த உணவுகளும், மீன், மாமிசம் போன்ற அசைவ உணவுகளுக்குச் சமமாகவே அமிலங்களையும் விஷத் தன்மைகளையும் உற்பத்தி செய்து நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. தானியங்களிலும் பருப்புகளிலும் கிடைக்கும் எல்லாச்

சத்துக்களையும் மிக எளிதாக, பழங்களிலிருந்தும் கொட்டைகளிலிருந்தும் ((Fruits and nuts) பெற்றுவிடலாம். கொட்டைகள் என்பது இங்கே தேங்காய், முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்பருப்பு, அக்ரூட் பருப்பு போன்றவற்றைக் குறிக்கும். சமையல் என்பது ஒரு உபயோகமற்ற, தேவையில்லாத, நேரத்தை வீணாக்கும் செய்கையே. அது இல்லத் தலைவிகளை இருளில் மூழ்கடித்து சமையலறைக்கு அடிமைகளாக்கிவிடுகின்றது.

கடையில் விற்கும் சமையல் உணவுகளில், உதாரணமாக ஒரு ரொட்டியை (Biscuit) எடுத்துக் கொண்டோமானால் அதைத் தயாரிப்பதற்காக என்ன என்ன செய்கின்றோம். அதைச் சுத்தம் செய்வதற்கும் (Bleached), மிருதுவாக்குவதற்கும் (Softened), பார்வைக்கு அழகு தருவதற்கும் (coloured) சத்துக்களைக் கூட்டுவதற்கும் (enriched vitamins and minerals) செயற்கையினாலான இரசாயனப் பொருட்களை (synthetic chemicals)) உபயோகிக்கின்றோம். வியாபாரிகள் உங்கள்கையில் உள்ளகாசைத்தான் எதிர்பார்ப்பார்களே தவிர உங்கள் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை அல்ல.

ஏமாற்றாதே ஏமாறாதே

மாமரத்தில் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இலைகளுக்குள் மறைந்து பச்சை நிறத்தில் இருக்கும் ஒரு மாங்காய், பழமாக மாறியதும் அதன் நிறம் அழகாக (மஞ்சள், சிவப்பு நிறமாக) மாறுகின்றது. பார்ப்பதற்கு கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியாக இருக்கின்றது. அடுத்து வாசனையில்லாது காயாக இருந்த மாங்காய் பழமானவுடன் மனிதனைக் கவர்ந்திழுக்கும் வாசனை பெறுகின்றது. மூக்கிற்கு இனிமை தருகின்றது. காயில் புளிப்புச் சுவைதந்த மாங்காய் பழமானதும் இனிக்கின்ற சுவை தருகின்றது. இவ்வாறு இயற்கையில் கிடைக்கும் மனிதனின் சரியான உணவுகளான பழங்கள் பார்ப்பதற்கு கண்களுக்கு அழகாகவும், நுகர்வதற்கு மூக்கிற்கு வாசனையாகவும், ருசிப்பதற்கு நாவிற்கு இனிமையாகவும் இருக்கின்றன. வாசனையில்லாத பழங்கள் சுவையிலும் குறைந்திருக்கும். இதையறிந்த நாம் கண்களையும், மூக்கையும், நாக்கையும் ஏமாற்றுவதாக உணவுகளைத் தயாரிக்கின்றோம்.

கண்களை ஏமாற்றுவதற்காக இரசாயனக் கலர்களை உபயோகிக்கின்றோம். கேசரி பவுடர் கடையில் வாங்கும் பொழுது அந்த டப்பாவை வாங்கி அதன்மேல் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் வாசகங்களைச் சிறிது படித்துப் பாருங்கள், அதில்

சாப்பிட உபயோகிக்கக்கூடாது; (Non Edible) தொழிற்சாலை உபயோகத்திற்கு மட்டுமே" என்று கொட்டை எழுத்துக்களில் போட்டிருக்கும். இன்று பஜ்ஜி சுடுபவர்கள், மீன் பொறிப்பவர்கள் கூட கலர்களை உபயோகிக்கின்றனர். கலர், உபயோகப்படுத்தப்பட்ட இனிப்புகள் முதலியவற்றை மக்கள் வாங்குவதை நிறுத்தினால் தயாரிப்பாளர்களும் கலர்களை உபயோகிக்கமாட்டார்கள்.

மூக்கை ஏமாற்றுவதற்காக இராசாயன விஷக் கலவைகளான எஸ்ஸன்ஸ்- (Essence) களை உபயோகப்படுத்துகின்றோம். அந்த எஸ்ஸன்ஸில் ஒருதுளியை நாக்கில்விட்டு சுவைத்துப்பார்த்தால் இந்த உலகமே உங்களுக்கு வெறுத்துவிடும். அவ்வளவு மோசமான சுவையுடையது எஸ்ஸென்ஸ். பிறகு எப்பொழுதுமே எஸ்ஸென்ஸ் உபயோகித்த உணவுகளைச் சாப்பிடவே முடியாது. பிரியாணி போன்ற சமைத்த உணவுகளை தயாரிக்கும்பொழுதுகூட, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், கறிமசால் என்று வாசனைப் பொருட்களை உபயோகித்து மூக்கை ஏமாற்றுகின்றோம். இந்த வாசனைப் பொருட்களை போட்டு மூக்கை ஏமாற்றவில்லையென்றால், செத்துப்போன மாமிசத்துண்டுகளைப் போட்டுத் தயாரித்த பிரியாணி துர்நாற்றம் உள்ளதாக இருக்கும். அதை மூக்கு ஏற்றுக் கொள்ளாது. மனிதனால் அதைச் சாப்பிடவும் முடியாது. செத்த பிணங்களைப் புதைக்கும் சுடுகாடாக மனிதன் வயிற்றை மாற்றியிருக்கவும் முடியாது. நல்ல வாசனையுள்ள இயற்கை உணவுகளை விரும்பிச் சாப்பிடத்தான் வாய்க்கு அருகில் கடவுள் மூக்கைப் படைத்துள்ளார்.

நாக்கை ஏமாற்றுவதற்கு வெள்ளைச் சர்க்கரை, உப்பு, காரம், புளி போன்ற பொருள்களைப் போட்டு உணவு சமைக்கின்றோம். உப்பு, மிளகாய், மஞ்சள் இவைகள் எல்லாம் நச்சுப் பொருள்களே. அவற்றின் மீது ஒரு சிறிய கொசு, ஈ கூட உட்காராது. அவைகள் உணவுப் பொருள்கள் அல்ல. அந்த சிறு பூச்சிகளுக்குத் தெரிந்தது கூட இந்த மனிதனுக்குத் தெரியவில்லையே. இவ்வாறு கண், மூக்கு, நாக்கு முதலியவற்றை மனிதன் ஏமாற்றுவதால் ஆரோக்கியமான வாழ்விலிருந்தும் மனிதன் ஏமாற்றமடைகின்றான்.

சமைத்த உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின்களும் தாது உப்புக்களும் பொய்யான, இறந்து போன, கேடு விளைவிக்கின்ற, சீர்செய்யப்படாத [false, dead, harmful and unbalanced] பொருள்களாகும். சமைத்த உணவுகளினாலும் மனிதன் உடலை வளர்க்க முடியும். அது பொய்யான உடல்; என்றும்

எப்பொழுதும் நோயில் விழும் தன்மையுடையது. கட்டிடம் கட்டுவதற்குத் தேவையான சிமெண்ட், செங்கல் போலவும் தொழிற்சாலைக்குத் தேவைப்படும் பெட்ரோல் போன்றவை தாம் சமைத்த உணவுகள். இந்த சமைத்த உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் வெப்ப சக்திகள் உடல் தேவையை விட அதிகம். அதனால் இருதயம் போன்ற உடலுறுப்புக்கள் இரண்டு மடங்கு அதிகவேகமாக வேலை செய்யத் தூண்டப்படுகின்றன. சிறுநீரகம், கல்லீரல், போன்ற உறுப்புகள் விரைவில் சோர்வடைந்து வேலை செய்யும் திறமையை இழந்து போகின்றன. நோய்கள் உண்டாகின்றன. சமைத்த உணவில் சேர்க்கப்படும் கிளர்ச்சியூட்டும் பொருள்களும் (Stimulates) தைராய்டு சுரப்பி, பிட்யூரிட்டி சுரப்பி முதலியவற்றை அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்து உடலை நோயில் மூழ்கடிக்கின்றன. சமைத்த உணவுகள் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் தேவையில்லாத நேரங்களில் எல்லாம் உடலுறுப்புக்களை இயங்கச் செய்து, தூக்கமின்மையை உண்டுபண்ணுகின்றன.

மனிதனும் குத்துவிளக்கும்

மனிதனுடையஉடலை ஒருஎரியும் குத்துவிளக்குக்குச்சமமாக ஒப்பிடலாம். சமைத்த உணவுகள் பெட்ரோல், மண்ணெண்ணெய், டீசல் மாதிரி. இவற்றை உபயோகித்து குத்து விளக்கு எரிக்க முடியுமா? இவற்றை ஊற்றி பொருத்தினால் விளக்கு பொருத்தியவுடன் முழுவதுமாக எரிந்து தீர்ந்து விடும்.

சமைக்காத உணவுகள் நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் மாதிரி. இவற்றை உபயோகித்து குத்து விளக்குப்பொருத்தினால் திரி மட்டும் மெதுவாக எரிந்து அழகாக வெளிச்சம் கொடுக்கும். திரி மிகப் பெரியதாக இருந்தால் வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கும்; சிறியதாக இருந்தால் குறைவாக வெளிச்சம் கிடைக்கும். நமது உடல் உழைப்பு விளக்கின் திரி போன்றது. உழைப்பு அதிகமாக இருக்கும் மனிதன் அதிகமான இயற்கை உணவுகளை சாப்பிட்டுச் சக்தி பெறுகின்றான். பெரியதிரி எண்ணெய் அதிகமாக உறிஞ்சி அதிகமாக வெளிச்சம் தருவது போல, சிறிய திரி உள்ள குத்து விளக்கில் எண்ணெய் மிகவும் குறைவாகச் செலவாகி குறைந்த வெளிச்சம் தருவது போல, உடல் உழைப்பு இல்லாத எழுதும் (பேனாவினால் பணி செய்யும்) மனிதன் குறைந்த இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட்டு எந்தக் கஷ்டங்களும் வராமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். திரி சிறியதாக இருப்பதால் குத்துவிளக்கு எரிவதற்கு எந்த தடையுமிருப்பதில்லை.

6. சமைக்காத இயற்கை உணவின் பெருமைகள்

புத்தம் புதிய பழங்களை ஒரு தட்டில் வைக்கவும். சமைத்த உணவுகளை ஒரு தட்டில் வைக்கவும். நோய்க் கிருமிகளை ஊசி மூலம் இந்த இரண்டு தட்டுகளில் உள்ள உணவுகளுக்குள் செலுத்தினால், பழங்களில் செலுத்திய நோய்க்கிருமிகள் இறந்து விடுகின்றன; பழங்களில் கிருமிகள் வளர்வதும் இல்லை. ஆனால் சமைத்த உணவில் செலுத்தப்பட்ட நோய்கிருமிகள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு நாளைக்குள் நூறு மடங்குக்கும் அதிகமாக கிருமிகள் வளர்ந்து விடுகின்றன.

நோயாளிகள், சமைத்த உணவு சாப்பிடுவதை என்று முழுவதுமாக நிறுத்துகின்றனரோ அன்று முதலே நோய் வளர்ச்சிக்கும் இடமே இல்லை. சமைக்காதஇயற்கை உணவுகள் சாப்பிட ஆரம்பித்த பத்து நாட்களுக்குள் தாங்கமுடியாத வலியி னால் தூங்க முடியாமல் துயரப்பட்டவர்கள் வலிகுறைய ஆரம் பித்து நிம்மதியாகத் தூங்க ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். ஒரு சில மாதங்களில் நோய்களிலிருந்து விடுதலையும் பெறுகின் றனர்.

உடம்பில் சளி என்ற நோய்ப் பொருள் (Mucus) அதிக மாகி வெளியேறும் பொழுதுதான் வலி (Pain) உண்டாகின் றது. இயற்கை உணவு உண்பதால் நோய்ப் பொருள் புதிதாக உற்பத்தியாவது நிறுத்தப்படுகின்றது. ஏற்கனவே உள்ள நோய்ப் பொருள் வெளியேறுகின்றது.இதனால் உடலில் ஏற்பட்ட வலி மறைகின்றது. வலி மறைந்ததால் உணர்ச்சிகள் மறைந்தன என்று தவறாக எண்ணக் கூடாது.

நாம் ஒரு நாள் முழுவதும் அணிந்து கொண்டிருந்த பனி யனையோ, ஜட்டியையோ கழற்றி மூக்கருகில் ஒரு நொடி வைத்துப்பாருங்கள். எவ்வளவு துர்நாற்றம் தெரிகின்றது. சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந்த

மாதிரி பனியன் ஜட்டி துர்நாற்றம் வீசுவதில்லை. சிறு நீர்க் குழாய் தோலுக்குள்ளே படியும் வெண்ணெய் போன்ற கசடுகள். சமைத்த உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு மிகக் கொடிய துர்நாற்றம் உடையதாக இருக்கின்றது. இயற்கை உணவில் இப்படி கிடையாது. மேலும் இயற்கை உணவு உண்பவர்களுடைய சிறுநீர், மலம், மாதவிடாயில் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு முதலியவற்றில் கூட துர்நாற்றம் இருப்பதில்லை. சமைத்த உணவிற்கு அடிமையான மனிதன் வெளியேற்றும் கழிவுகள் எல்லாமே துர்நாற்றம் எடுக்கிறதே; இது எதை நிரூபிக்கின்றது; மனிதன் தவறான உணவுகளை உண்கின்றான் என்பதைத்தானே.

திருவொற்றியூரிலுள்ள கன்னியா குருகுலத்தை நிறுவிய திரு. ம. கி. பாண்டுரங்கனார் அவர்கள் சென்னையில் இயற்கை மருத்துவம் வளர மகாத்மா காந்தி காலத்திலேயே மிகவும் முயற்சி செய்தவர். இயற்கை உணவில் வாழ்ந்த அவர் அதன் பெருமைகளைநிரூபிக்க, புதுதில்லியில் மொரார்ஜிதேசாய் முன்னிலையில்ஐநூறுக்கும்மேல்தண்டால் பஸ்கிளை எடுத்துஉடல் சோர்வே அடையவில்லை என்பதை நிரூபித்துக் காண்பித்தார். அதே இடத்தில் அதே நேரத்தில் இந்தியாவில் சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாலும் பயில்வான்களாலும் 300 பஸ்கி தண்டால்களைக் கூட எடுக்க முடியவில்லை. சோர்வு, களைப்பு என்றால் என்னவென்று தெரியாத அளவுக்கு உயிருள்ள இயற்கை உணவில் மனிதன் வாழ்ந்து காட்டியிருக்கின்றான். உலக முழுவதிலும் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்; இன்று முதல் நீங்களும் வாழ்ந்து காட்டப் போகின்றீர்கள்.

பருவ மங்கையினரே! உடல் எடை அதிகமாக இருக்கும் காரணத்தினால் உங்கள் திருமணம் தடைபடுகின்றதா? கவலை வேண்டாம். இன்று முதல் பட்டினி இருக்காமல் வயிறுநிறைய நீங்கள் விரும்பும் போதெல்லாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். சமைத்த உணவுகளை நிறுத்தினால் போதும், மாதா மாதம் 7 கிலோ வரை உடல் எடை குறைந்து கொண்டே வந்து தேவையான சரியான எடையில் வந்து நிற்கும். ஆறே மாதத்தில் ஆறுவயதைக் குறைத்து விடலாம். பிறகு எப்பொழுதுமே உங்களுக்குப் பதினாறு வயதுதான், மார்க்கண்டேயன் மாதிரி. 40 வயது பெண்கள் கூட 25 வயது குமரிகளாக மாறி சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும் திறமை பெற்று நோயின்றி வாழ இதைவிடச் சிறந்த வழி இவ்வுலகில் இல்லை. பெண்கள் அழகாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக சரியாகச் சாப்பிடாமல் இயற்கை மருத்துவம் பின்பற்றுகிறேன் என்று சொல்லி பல பெண்கள்

இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, அனிமியா நோயாளியாக மாறி யுள்ளார்கள். ஆகவே பட்டினியில்லாமல் பழங்கள் சாப்பிடுவ தால் உடல் எடை கூடாது என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு தினமும் காலை, மதியம் இரவு மூன்று நேரத்திலும் போதும் என்று சொல்லும் அளவுக்கு பழங்கள் சாப்பிட்ட பின் சமைத்த உணவு கொடுத்தால், அவர் களிடத்தில் வருங்காலத்தில் மது, புகை, மாமிச உணவிற்கு அடிமை போன்ற எந்த கெட்ட பழக்கங்களும் வரவே வராது. உங்கள் குழந்தைகள் உங்களிடம் எதிர்த்துப் பேசமாட்டார்கள். பாசம், கருணை உள்ளம், நீதி நேர்மை, போன்ற நல்ல குணங்கள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

வீட்டில் கணவன் மனைவி தகராறா? கவலையை விடுங்கள். கண்பார்க்கும் இடங்களிலெல்லாம் கனிகளை நிரப்புங்கள்! தேவையான பொழுதெல்லாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவு களைச் சாப்பிடுங்கள். கணவனின் கல் போன்ற உள்ளமும் கரைந்து உருகிவிடும் கனி உணவில். கணவன் கடவுள் போலக் காட்சியளிப்பார் காலமெல்லாமே. மனைவி அன்பு, பண்பு, பாசம், நிறைந்தவளாக இருக்க வீட்டில் கனிகளை நிரப்புவது கணவனின் கடமையாகும்.

வெளியில் சொல்ல வெட்கப்படும், எய்ட்ஸ், வி.டி. போன்ற மர்ம வியாதிகளை உடையவர்கள் கூட, தோட்டம், தோப்புகளுக்குச் சென்று தங்கி பகல் முழுவதும் சூரிய வெளிச் சமும் காற்றும் உடல் மீது படும்படி செய்தும் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீர்த் தொட்டி களில் படுத்திருந்தும், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டும் கனிகாய்களை சாப்பிட்டு வந்தால் மூன்றே மாதங்களில் நோய்கள் மறையத் தொடங்கிவிடும். பிறகு வாழ்நாள் முழு வதும் புதிதாகப் பிறந்து வளர்ந்து வந்த ஆரோக்கியமான மனிதன் மாதிரி வாழலாம்.

சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைத் தொடர்ந்து ஒரு வருடத்திற்கு மேல் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்கு ஐம்புலன்களின் சக்திகள் பலமடங்கு உயர்ந்துவிடும். கண்பார்வை சக்தி கூடும். மூக்கினுடைய நுகர்ந்து பார்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கும் உதாரண மாக சமயலறையில் இலேசாக எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டால் கூட இவர்கள் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள். 50 அடி தூரத்தில் பழக் கூடைகளை வைத்தால் கூட பழவாசனை மூலம் அதிலிருக்கும் பழங்களின் பெயர்களைக் கூறிவிடுவார்கள். அடுத்து காது மிகச்

சிறிய ஒலியைக்.கூட கேட்கும் அளவிற்கு கூர்மையாகின்றது. சமையல் உணவில் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு பழம் நாக்கிற்கு எவ்வளவு சுவையாகத் தெரிகின்றதோ அதைப் போல நான்கு மடங்கு அதிகமாகத் தெரியும் இவர்களுக்கு (All Sensitiveness Increases With natural Living Foods.)

சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் உடலில் உள்ள முக்கிய உறுப்புக்களின் வேலைப் பளுவைக் குறைக்கின்றன. (1) இதயத்துடிப்பு குறைந்தது ஒரு நிமிடத்திற்கு பத்து குறைந்து விடும். அதாவது ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு இதயம் துடிக்க வேண்டியதை சுமார் 14400 எண்ணிக்கைகளுக்குக் குறைத்துவிடுகின்றோம். (10X60X24). (2) சிறுநீரகத்தின் வேலை நான்கு மடங்கு குறைகின்றது. இதனால் சிறுநீரகத்தின் ஆயுள் நான்கு மடங்கு அதிகரிக்கின்றது எனலாம். காரணம் சிறு நீரகத்திற்கு மிகவும்சிரமத்தைக்கொடுத்தது'அதன் வலிமையைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கக் கூடிய உப்பு, புளி, காரம், மசாலா முதலிய பொருள்கள் இயற்கை உணவில் மிகக்குறைவு. (3) கல்லீரலின் வேலை குறைந்து ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது. இயற்கை உணவில் இன்சுலின் போன்ற வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களும் அதிகமாக இருப்பதால் கல்லீரலின் வேலை குறைகின்றது. மேலும் சமைத்த சைவ அசைவ உணவு களினால் உண்டாகும் யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்ற வேண்டிய வேலையும் இயற்கை உணவில் இல்லை அல்லவா?

இவ்வாறு உடல் உறுப்புகளின் வேலைப்பளுவைக் குறைத்து, உழைக்கும் சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ வழிகாட்டுகின்றது. உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்.

பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதினால் நமது தோல் ரோஜாவின் மென்மையையும் புதுமையையும் பெற்று அழகு மினிர்கிறது. சதைகளின் இலாஸ்டிக் தன்மை அதிகமாகி உடற் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் வளையும் அளவிற்கு உடல் பயிற்சி செய்யலாம். குரல் இனிமை பெறுகின்றது. (பாட்டுப் பாடுபவர்கள் சமைத்த உணவை நிறுத்தி பழ உணவிற்கு வந்தால் உலகப் புகழ் பெறும் வாய்ப்பு அதிகம்.) உதடுகள் சிவக்கின்றது. (லிப்ஸ்டிக் போட வேண்டிய அவசியமில்லை) பழங்கள் உடலை குளிர்ச்சி செய்து மலச்சிக்கல் முழுவதையும் நீக்குகின்றது.

வாழைப்பழம் மிகவும் அடர்த்தியான உணவு. எனவே சமைத்த உணவிற்கு மாற்றுதலாக அதிக சத்துக்கள் நிறைந்த

உணவான வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வயதுக்கும் குறைந்த குழந்தைகளுக்கும் கூட அன்னாசிப் பழச்சாறு கொடுத்தால் டிப்தீரியா போன்ற நோய்கள் மிகவிரைவில் குணமாகும்.

மார்புச்சளி (Bronchitis), இருதய நோய்கள், வாய்வுத் தொல்லைகள், குடல் நோய், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் முதலிய வற்றிற்கு திராட்சைப்பழம் மிகச் சிறந்த உணவு.

தொண்டைப்புற்று, யூரிக் அமிலத் தொல்லைகள், பக்க வாதம் (gout), மூட்டுவாதம் (Rheumatism) காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு ஆரஞ்சுப்பழம் சிறந்த உணவு. மஞ்சள் காமா லைக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு நல்லது.

உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் விலையில் அதிகமாகத் தெரிந்தாலும் அவைகளின் முழுப்பயன்களைக் கணக்கில் கொண்டால் விலைமலிவே. எரிபொருள், எண்ணெய், டானிக்குகள், மாத்திரைகள், மருந்துகள் முதலியவற்றின் செலவை முற்றிலும் குறைக்கின்றதல்லவா.

சென்னை இந்தியன் வங்கி துறைமுகக் கிளையில் வேலை பார்க்கும் எனது நண்பர் ஒருவர் இயற்கை மருத்துவத்தில் பயிற்சி பெற்று தினமும் பழங்கள் சாப்பிடும் பழக்க முடையவர். அவருடைய தினசரி உணவில் பாதி இயற்கை உணவுகளே. அவர் ஒருநாள் 35 அடி ஆழம் உள்ள புதிய கிணற்றில் (பலகை முறிந்ததால்) நேராக நிற்கின்ற நிலையில் விழுந்து விட்டார். குதிங்கால் சதைகள் தூள் தூளாக தெரித்து விட்டன. செங்கல்பட்டு அரசு மருத்துவமனையில் மூன்று மாதத்திலேயே குணம்பெற்றார். அவரைச் சோதித்த மருத்துவர்கள் 35 அடி உயரத்தில் கீழே விழுந்தும், சிறுநீரகம் இருதயம், எலும்புகள் முதலியவற்றிற்கு ஒரு சேதமும் இல்லையே என்று ஆச்சிரியப்பட்டார்கள். பழ உணவுகள்தான் இத்தனை பெருமைக்கும் காரணம் என்பதை நண்பர் விளக்கி னார். 50 %. பழ உணவிற்கே இவ்வளவு பெருமை யென்றால் 100 %. பழ உணவின் பெருமைகளைச் சொல்லவேண்டுமாஎன்ன?

திரு பீச்சாம்ப் M. D. என்ற இயற்கை மருத்துவர் முழு இயற்கை உணவில் வாழ்ந்து வந்தவர். அவர் இங்கிலாந்தில் மருத்துவர்கள் முன்னிலையில் கையில் இரண்டு அங்குலத்திற்கு கத்தியால் கீறி வலி குறைவாகவும் இரத்தம் குறைவாக வெளி வந்ததையும், சீழ்பிடிக்காமல் ஒரே வாரத்தில் புண் குணமான

தையும் நிரூபித்துக் காட்டினார். பிறகு ஒரு மாதம் சமைத்த சைவ உணவுகளைச் சாப்பிட்டு முன் போலவே இரண்டு அங் குலம் கையில் கத்தியால் கீறி இப்பொழுது வலி. இரத்தம் சிந்துதல், குணமாகும் நாட்கள் முதலியன இரண்டு மடங்கு அதிகமானதை நிரூபித்தார். அடுத்து ஒருமாதம் மாமிசம், மீன், முட்டை போன்ற அசைவ உணவுகளை உண்டு அதே இரண்டு அங்குலம் கையில் கத்தியால் கீறி இப்பொழுது மிக அதிக வலியும், சீழ் பிடித்து குணமாகாமல் மிகவும் கஷ்டப்படு வதையும் நிரூபித்துவிட்டு பிறகு பழ உணவிற்கு வந்து குண மடைந்து காண்பித்தார். இவ்வாறு பழ உணவின் பெருமை களைக் கூறினால் அதற்கு ஒரு முடிவு என்பதே கிடையாது.

★★★★★★★★★★★★★★·★★★★★★★★★★★★★★★★

சென்னை அடையாரில் திரு. P. V. நாராயணசாமி என்ப வர் காந்த சிகிச்சை அளித்து வருகின்றார். பயனடைந்த பலர் சான்றிதழ் வழங்கியுள்ளனர். அவரிடம் காந்தமும் காந்தக் கருவிகளும் கிடைக்கும். ஆங்கிலத்தில் 1. காந்த சிகிச்சை 2. நீரிழிவும் காந்த சிகிச்சையும் என்ற இரண்டு விதமான புத்தகங்கள் அவரிடம் கிடைக்கும். அழகை அதிகப்படுத்த உபயோகப்படும் மிகவும் பாதுகாப்பான ஒரு மூலிகை எண்ணெய் அவரிடம் கிடைக்கும்.

அவருடைய விலாசம்:

Mr. P. V. NARAYANASWAMY. D. Mag.,
Magneto Therapist

No. 27, Third Main Road.
GANDHI NAGAR,
ADYAR,
MADRAS-600020. Phone No. 417605

★★★★★★★★★★★★★★★·★★★★★★★★★★★★★★★

7. உண்ணாநோன்பும் அதன் தேவையும்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஜீவ சக்தி (உயிராற்றல் (vital force) இருக்கின்றது. இந்த சக்தியை நாள்தோறும் நாம் செலவு செய்து கொண்டிருக்கின்றோம். வங்கிக் கணக்கில் இருக்கும் பணம் எடுக்க எடுக்கக் குறைந்துகொண்டே வருவதைப் போல, மனிதன் தன்னுடைய (ஜீவசக்தியை) உயிராற்றலைச் செலவு செய்துகொண்டே இருக்கின்றான். ஆயிரத்தில் ஒரு மனிதன்தான் இன்று அந்த ஜீவசக்தியை வளர்க்க முயற்சி செய்கின்றான். ஜீவசக்தியின் செலவைக்குறைப்பது எப்படி என்பதைத்தான் உண்ணாநோன்பு விளக்குகின்றது.

மனிதன் சாப்பிட்ட உணவு 22 அடி நீள குடலில் ஜீரணமடைய அதிகமான ஜீவசக்தி செலவாகின்றது. நுரையீரல் தோல், மலக்குடல் போன்ற உறுப்புகள் உணவு ஜீரணித்தபின் மீதம் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற ஜீவசக்தி செலவாகின்றது. சிறுநீரகத்தில் உள்ள 18 லட்சம் நெப்ட்ரான்களும் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய ஜீவசக்தி செலவாகின்றது. மனிதன் உண்ணா நோன்பு இருக்கும் நாட்களில் இத்தனை வகையான ஜீவசக்தி செலவுகள் மிக மிகக் குறைகின்றது. செலவை நிறுத்தினாலே அது ஒரு சேமிப்புத்தானே.

நாம் சாப்பிடுவதை நிறுத்தியவுடன், நமது உடலில் உள்ளஜீவசக்தி உடலில் உள்ள விஷங்களை கழிவுகளையெல்லாம் வெளியேற்றுகின்றது. 21 நாள் உண்ணா நோன்பிருந்த பிறகுகூட சிறுநீர் சோதனையில் விவசாயத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் விஷமருந்துகளும், நோய் நீங்க உபயோகித்த மாத்திரை, ஊசி மருந்துகளும் சிறுநீரில் வெளியேறுவதை நிரூபித்திருக்கின்றார்கள். இக்காலத்தில் தூய்மையான உணவு கிடைக்காததால், நாம் உட்கொள்ளும் பழங்கள்,

காய்கறிகள், காற்று, நீர் முதலியவற்றிலுள்ள விஷப் பொருட்களை வெளியேற்றவே குறைந்தது வாரத்திற்கு ஒரு நாளாவது உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

இது நாள் வரையிலும் வயிறு நிறைய சாப்பிட்டு பழக்கப்பட்டுள்ள மனிதனுக்கு உண்ணா நோன்பு இருப்பது சிறிது சிரமம்தான். முதல் 3 நாட்களை எப்படியாவது சிரமப் பட்டு தள்ளிவிட்டால் 4-வது நாளிலிருந்து சிரமம் தெரியாது. பிறகு சந்தோஷமும் சக்தியும் அதிகமாவது நன்கு தெரியும். பசி என்பதே இருக்காது. சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணமே இருக்காது. உடல் முழுவதும் அசுத்த இரத்தமும், கசடுகளும், கழிவுகளும் நிறைந்துள்ள ஒரு மனிதனுக்கு கழிவுகள் வெளி யேற்றப்படும் பொழுது சிறிது அசௌகரியம் தோன்றும். அதைத் தாங்கிக் கொண்டால் அதற்குப்பிறகு ஆச்சரியப்படும் படி பல சௌகரியங்கள் கிடைக்கப் போவதை நினைத்து அப் பொழுது சந்தோஷப்பட வேண்டும்.

உண்ணா நோன்பிற்குப் பிறகு கண்கள் ஒளி பெறும்; குரல் இனிமை பெறும். உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் வலி இல்லாமலும் சோர்வு இல்லாமலும், வயது வரம்பு இல்லாமலும் வேலை செய்யும். உண்ணா நோன்பிற்குப் பிறகு உமிழ்நீரின் குணங்கள் பல மடங்கு அதிகரிப்பதால் எப்பொழுதும் சாப்பிடும் உணவுகள் இப்பொழுது நான்கு மடங்கு அதிகச் சுவையாக இருக்கும். பழங்களும் காய்கறிகளும் தேவாமிர்தம்போல் சுவை தரும். தீய உணவுப் பழக்கங்களினால் மயக்க முற்று இருந்த சுவை நரம்புகள் இப்பொழுது எழுந்து நின்று முன்பைவிட நான்கு மடங்கு அதிகசக்தியுடன் வேலை செய்வதால் கிடைப் பதே இந்த அருஞ்சுவை மாற்றம். உண்ணா நோன்பிற்குப் பிறகு வயிறு சுருங்கும்; குடல் சுருங்கும்; தொந்தி குறையும். உடல் எடை குறைந்து ஆகாயத்தில் பறக்க வேண்டும் போல எண்ணங்கள் உண்டாகும். சோர்வு தெரியாமல் சுறுசுறுப்பாக தேனீக்கள் மாதிரி ஓய்வு இல்லாமல் வேலை செய்யும் அளவுக்கு சக்தி வளரும். பழைய சாப்பாட்டின் அளவில் பாதியே இப் பொழுது போதும் என்றாகி விடும். அதிக உணவே அசதிக்கு காரணம் என்பது புரிந்து விடும். எழுத்தாளர்களுக்கும் சிந் தனையாளர்களுக்கும் மூளைக்கு நல்ல விருந்தாக உண்ணா நோன்பு அமையும். ஒரு குழந்தையைப் போல நிம்மதியான தூக்கத்தை அனுபவிக்கலாம். இத்தனை பரிசுகளைத் தரும் உண்ணா நோன்பில் ஒருமுறை இருந்தவர்கள் வருடத்திற்கு

இரண்டு முறையாவது உண்ணா நோன்பிருந்து உடலைச்சுத்தம் செய்து ஜீவ சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளத் தவறமாட்டார்கள்.

இரவு தூங்கி காலையில் எழுந்திருக்கும் பொழுது, ஜீவ சக்தி இரவு உணவைச் செரித்து விட்டு, வேறு வேலை யின்றி தயார் நிலையில் இருப்பதால் முழு ஈடுபாட்டுடனும் கவனத்துடனும் பணிகளைச் செய்யலாம். ஜீவ சக்தியின் முழுப்பயனையும் அக்காலை நேரத்தில் பெறமுடியும் என்ப தால்தான், காலல எழுந்தவுடன் படிப்பது நல்லது என்று ஆன்றோர் அறிவுறுத்தியுள்ளார்கள், ஜிவ சக்தி முழுலதும் மூளைப் பகுதிக்குச் செல்வதால் படித்தல், சிந்தித்தல், மனப் பாடம் செய்தல் கணக்குப்பாடம் முதலியவை எளிதாக முடிகிறது. காலை உணவு சாப்பிட்டவுடன் இந்தச் சக்தி உணவுச் செரிமானத்திற்குத் திரும்பி விடுகிறது. ஆகையி னால் குறைந்த அளவு சக்தி தேவைப்படும் பழங்களை மட்டும் உட்கொண்டால் சக்தி செலவாவதைத் தடுக்கலாம். மதியம், இரவு ஆகிய இரண்டு வேளை உணவுகளே மனிதனுக்குப் போதுமானது. காலை உணவு முழுவதையும் நிறுத்தினால் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். ஒருமுறை உண்ணா நோன்பு இருந்தவர்களுக்கு தினசரி இரண்டு வேளை உணவும் வாரம் ஒரு நாள் உணவு இல்லாமல் இருப்பதற்கும் எந்தவிதமான சிரமமும் இருக்காது.

ஒரு நாள் நோன்பு

இன்று மாலையில் பழங்களை மட்டும் உண்டு விட்டு மறுநாள் மாலை வரை தண்ணீர் மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருப்பது 24 மணி நேர நோன்பு ஆகும். மறுநாள் மாலையும் சாப்பிடாமல் அதற்கடுத்தநாள் காலையில் பழங்கள் சாப்பிட்டு நோன்பை முடிப்பது 36 மணி நேர நோன்பாகும் இதற்கு சிறிது முன்பு சிறுநீர் எடுத்து ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்து ஒரு வாரம் கழித்துத் திறந்து பார்த்தால் தயிர் போல சளி நிறைந்திருக்கும். துர்நாற்றமும் அதிகமாகத் தெரியும். மனிதன் மரணத்தை தள்ளிப் போட வாரத்திற்கு ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். தண்ணீர் கூட சாப்பிடாமல் நோன்பு இருப்பவர்கள் ஒரு நாள் மட்டும் இருந்தால் போதுமானது. ஆயுளை சுமார் பத்து ஆண்டுகள் வரை அதிகரிப்பதற்காக நாற்பது வயதுக்கு மேல் வாரத்திற்கு ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பு இருக்கும் பழக்கத்தை அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மூன்று நாள் நோன்பு

நோன்பு இருக்கப் போவதை யாரிடமும் சொல்லாதீர்கள். சொன்னால் உங்கள் நம்பிக்கையை இழக்க அவர்கள் பல யோசனைகள் கூறி நோன்பை முடிக்கவிடாமல் தடுத்து விடுவார்கள். நோன்பிற்கு முந்திய நாள் முழு பழ உணவுகளை மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். நோன்பின் முதல் நாள் காலை, மதியம், மாலை, இரவு ஆகிய நான்கு வேளைகளுக்கும் ஒரு டம்ளர் பழச்சாறுகள மட்டும் சாப்பிடவும். இரண்டாவது நாள் காலை 10 மணிக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறும் தேனும் கலந்து சாப்பிடவும், மதியம் இரண்டு மணிக்கு ஒரு இளநீர் (தேங்காய் இல்லாமல்) சாப்பிடவும். மாலை ஆறு மணிக்கு ஒரு டம்ளர் எலுமிச்சம் பழச்சாறு தேன் கலந்து சாப்பிடவும். மூன்றாவது தாள் காலை, மதியம், மாலை, இரவு பழச்சாறுகள் சாப்பிடவும். நான்காவது நாள் முழுப்பழ உணவில் இருக்கவும் சமையல் உணவை விடமுடியாதவர்கள் ஐந்தாவது நாள் 25 சதவீதம் சமையல் உணவைச் சாப்பிடவும். ஆறாவது நாள் 35 சதவீதம் ஏழாவது நாள் 50 சதவீதம் வரை சமையல் உணவைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எந்த மனிதனும் எப்பொழுதும் 50 சதவீதத்துக்கு மேல் சமையல் உணவைச் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எலுமிச்சம் பழச்சாறு தயாரிக்க ஒரு பெரிய பழத்திற்கு ஆறு டம்ளர் (ஒரு லிட்டர்) தண்ணீர் சேர்க்கவும். ஒரு டம்ளருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தேன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களைக் கரைத்து வெளியேற்ற உதவி செய்கின்றது. நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு எலுமிச்சம் பழம் போதுமானது. அதிகம் சேர்த்தாலும் தேன் அதிகமாக விட்டாலும் அதுவே உணவாக மாறி ஜீரணிக்க வேண்டியதிருப்பதால் கழிவுப் பொருள் வெளியேற்றம் குறைந்துவிடும்.

ஏழு நாள் உண்ணா நோன்பு (கத்தியின்றி அறுவை சிகிச்சை.)

ஆரோக்கியமான மனிதன் யாருடைய உதவியுமில்லாமல் வீட்டில் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளலாம். நோயாளிகள் மருத்துவர் கண்காணிப்பில் 7-நாள் நோன்பு இருப்பது நல்லது. உண்ணா நோன்பு இருக்கும் போது யாருடனும் பேசாமல் மௌன விரதம் இருக்க வேண்டும். தொலைக்காட்சி பார்க்கக் கூடாது. புத்தகம் படிக்கக் கூடாது. வானொலி கேட்கக்

கூடாது. அமைதியாக ஓய்வு பெறவேண்டும். முழுச் சக்தியையும் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்ற உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த ஏழுநாட்கள் உண்ணா நோன்பில் இயற்கை அன்னையின் அறுவைசிகிக்சை மருத்துவமனையில் படுத்திருக்கின்றீர்கள், கத்தியில்லாமல் இரத்தம் சிந்தாமல் இயற்கை அன்னை அறுவை சிகிச்சை செய்து கழிவுகளை வெளியேற்றப் பாடுபடுகின்றாள், டான்ஸில், சைனஸ். அபெண்டிக்ஸ், இருதய வால்வு, சிறுநீரகக் கல், வயிற்றில் கட்டி, கல்லீரலில் கட்டி போன்ற அறுவை சிகிச்சை செய்து குணம்பெற வேண்டிய பல நோயாளிகள் இயற்கை மருத்துவமனையில் இயற்கை அன்னையின் உதவியால் இரத்தம் சிந்தும் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ளாமலே குணம் பெறுகின்றனர். உண்ணா நோன்பில் வரும் மலச்சிக்கல் பிரச்சினைகளை அஹிம்சை எனிமா மூலம் நீக்கிவிடலாம். இந்த ஏழுநாள் உண்ணா நோன்பில் உணவுகளைச் சாப்பிடுவதில் இருக்கின்ற ஒரு வெறி குறைந்து விடும். உண்ணாநோன்பு ஆரம்பிப்பதற்கு முந்திய நாள் பழ உணவுகளை மட்டும் சாப்பிடவேண்டும்.

முதல் நாள் நோன்பில் ஒரு அஹிம்சை எனிமா எடுத்துக் கொண்டு பழச்சாறுகள் மட்டும்; இரண்டாவது நாள் காலை மதியம், இரவு மூன்று வேளைகளிலும் ஒரு டம்ளர் எலுமிச்சம் பழ்ச்சாறு சாப்பிடவும். மூன்றாவது நாள் மதியம் மட்டும் ஒரு இளநீர் கொடுக்கவும் நான்காவது நாளிலும் ஐந்தாவது நாளிலும் காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீர் தேவையானபொழுது குறைந்த அளவில் கொடுக்கவும். ஆறாவதுநாள் பழச்சாறுகள் காலை, மாலை இரண்டு வேளை கொடுக்கவும். ஏழாவது நாள் பழச்சாறுகள் காலை, மதியம், மாலை, இரவு ஆகிய நான்கு வேளை கொடுக்கவும். நோன்பு முடிந்த மறுநாளிலிருந்து தேங்காய் பழங்களை உணவாக உட்கொள்ளவும், சமையல் உணவிற்கு வரவேண்டும் என்று விரும்புபவர்கள் தினசரி 10·/. சமையல் உணவைச் சேர்த்துக்கொண்டே வந்து 50·/. வரை சமையல் உணவிற்கு வந்து விடலாம். அதாவது ஒரு நாள் உணவு 4 கிலோ என்று வைத்துக்கொண்டால் அதில் சமையல் உணவு 2 கிலோ வரை இருக்கலாம். சமைக்காத இயற்கை உணவு குறைந்தது 2 கிலோ இருக்கவேண்டும்.

"Any fool can fast, but only an inteligent can break the fast" என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. எந்த மனிதனும் உண்ணா நோன்பு இருக்க ஆரம்பித்துவிடலாம். ஆனால் ஒரு அறிவாளிக் குத்தான் உண்ணா நோன்பை முடிக்கத் தெரியும். உண்ணா

நோன்பு இருக்கும்பொழுது கழிவுப்பொருள் வெளியேற்றும் வேலையிலிருக்கும் உடல் திடீரென்று ஜீரணிக்கும் வேலை செய்ய முடியாது. நோன்பில் நன்றாக சுருங்கியிருக்கும் குடலை முதலில் பழ உணவுகள் கொடுத்தும் பிறகு சிறிது சிறிதாகத் தான் சமையல் உணவு கொடுத்தும் பழக்க வேண்டும். உண்ணா நோன்பிலிருந்த ஒருவனுக்கு திடீரென்று அரிசி, கோதுமை, போன்ற மாவுப்பொருள் உணவு கொடுத்தால், அந்த உணவு சுருங்கியிருந்த குடலில் பசை மாதிரி ஒட்டிக்கொண்டு நலக் குறைவை உண்டாக்கி பெரிய ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

ஒரு நாள் நோன்பு இரண்டு மூன்று முறை இருந்த பின்தான் மூன்று நாள் நோன்பு இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். மூன்று நாள் நோன்பு இரண்டு மூன்று தடவை இருந்தபின்தான் ஒருவார நோன்பு இருக்க முயற்சி செய்யவேண்டும். அதற்கு மேல் இருக்க விரும்பினால் மருத்துவரின் அறிவுரை பெறவும். வீட்டிலிருந்துகொண்டே உண்ணா நோன்பு இருப்பவர்கள் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் தண்ணீர்மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு நோன்பு இருந்தாலே போதுமானது. படுத்த படுக்கையி லிருக்கும் பெரிய நோயாளிகள் நோன்பிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

மௌன விரதம் :- வாரத்திற்கு ஒரு நாள் வாயைத்திறந்து பேசாமல் மௌன விரதம் இருந்து பழகவேண்டும். இதனால் ஆயிரக்கணக்கான நன்மைகள் உண்டு. கோபம் வராது. பொறுமை வளரும். எதையும் சாதிக்கும் திறமை வளரும். உயிராற்றல் பெருகும். இரத்த அழுத்தம் குறையும். குடும் பத்தில் சண்டை ஏற்படாது.

8. நோயாளிகள் கவனத்திற்கு

தவளைக்கு நீந்தக் கற்றுக் கொடுக்கின்ற மாதிரி மனித னுக்கு ஆரோக்கியமாக வாழக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய நிலைமை வந்து விட்டது. மனிதன் தவளை மாதிரி. தவளை தண்ணீரிலும் வாழ முடியும்; தரையிலும் வாழ முடியும். அதே போல மனிதன் தனக்குத் தேவையான சரியான உணவுகளான காய், கனிகளில் மிகவும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். தவறான உணவுகளான சமைத்த உணவுகளிலும் உயிரோடு இருக்க முடியும். ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் சமையல் உணவுகளி னால் மனிதன் பெரிய நோயாளியாகின்றான். நோயாளியான மனிதன் மீன் மாதிரி. மீன் தண்ணீரில் மட்டும்தான் வாழ முடியும். நான் தரையில் தான் இருப்பேன்; என்னைக் காப்பாற் றுங்கள் என்று ஒரு மீன் சொன்னால், அந்த மீனை நாம் காப் பாற்ற முடியுமா? அது போல் புற்று நோய். ஆஸ்துமா, இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற பெரிய நோயாளிகள் (சாகும் வரை மருந்தை உணவாகச்சாப்பிடத் தயாராக இருப்பவர்கள்) சமைத்த உணவுகளையே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால் அவர் களுடைய ஆரோக்கியத்தை நாம் காப்பாற்றுவது கடினம். அந்த நோயாளிகள் மருந்து,' மாத்திரை, ஊசிகள் மூலம் நோய் நீங்கப் பெற்றாலும் அதற்குப் பிறகு கூட ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனைப் போலச் சாப்பிடவோ நடக்கவோ, ஓடவோ, வேலைகள் செய்யவோ முடியாமல் ஒரு நோயாளியைப் போலவே வாழ்ந்து முடிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவே மீன் நிலையில் உள்ள நோயாளி மனிதன், முற்றிலும் சமையல் உணவை நிறுத்தி தேங்காய் பழங்களைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் புதிதாகப் பிறந்து வளர்ந்து வாலிப வயதை அடைந்த ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனைப் போல மாறிவிடு கின்றான். மீன் நிலையிலுள்ள மனிதன் தவளை மாதிரி ஆகிவிடுகின்றான். ஆகையினால் தவளை நிலையில் உள்ள மனிதன் தன்னுடைய தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் மீன் நிலைக்கு தள்ளப் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வரும் நோயாளிகள் அளவாகச் சாப்பிட்டு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைக்கு மேல் சாப்பிடாமல் 24 மணி நேரமும் பசித்துக் கொண்டே இருக்கும்படி சிகிச்சை பெற வேண்டும். பசி இருந்து கொண்டே இருந்தால் ஓரளவு ஜீவகாந்த சக்தி மீதி இருக்கின்றது என்று அர்த்தம் அந்த சக்தி, நோய் குணமடைய உதவி செய்யும். பசிக்க விடாமல் வயிறு நிறைய உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுவதினால் நோய் வளரா விட்டாலும் நோய் குணமாகாமல் இருந்து கொண்டே இருக்கும். என்று மனிதன் சமைத்த உணவை நிறுத்தி தேங்காய் பழ உணவிற்கு மாறுகின்றானோ அன்றையிலிருந்து அந்த மனிதனிடமுள்ள நோய்வளரவே வளராது.

ஒரு மாதத்திற்குள் உடலில் உள்ள வலி எல்லாம் மறைந்து விடும். அளவோடு சாப்பிட்டால் விரைவில் நோய் நீங்கி குணம் பெறலாம்.

ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, புற்று நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் மனிதனின் தவறான உணவுப் பழக்கங் களினால் வந்த நோய்களே. இவர்கள் உணவு முறையை மாற்றாமல் மருந்துகளினால் குணம் பெற முயற்சி செய்து பல வருடங்கள் கழிந்தபின் ஒரு நோய் பல நோய்களாக வளர்ந்த பின், உடலை எல்லாம் மருந்துகளால் நிரப்பிய பின், இயற்கையே இந்த உடல் இனி இந்த உலகில் வாழத் தகுதியில்லை என்று ஒதுக்கியபின், இயற்கை மருத்துவரை நாடி வந்தால் அந்த மருத்துவரால் அந்த நோயாளியைக் காப்பாற்ற முடியுமா என்பது ஒரு கேள்விக் குறியே. எந்த ஒரு நோயாளியும் நோய் என்று தெரிந்தவுடன் எந்த விதமான மருந்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடாமல் காய் கனிகளை மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு சிவசைலம் இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமம் சென்று தங்கினால் ஒரே மாதத்தில் குணம் பெற ஆரம்பித்து விடலாம். சிவசைலம் செல்ல முடியாதவர்கள் சென்னை இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்திலும் ஆலோ சனை பெற்று சிகிச்சை பெறலாம்.

தோட்டங்களில் நெல், கத்தரிக்காய், மிளகாய்ச் செடி போன்ற நாற்றுக்களைப் பிடுங்கி வேறு பாத்திகளில் நடுவதைப் பார்க்கின்றோம். பிடுங்கி நடப்பட்ட நாற்று வாடி, வதங்கி, மீண்டும் வளர்வதற்கு ஒரு மாதம் வரை பிடிக்கின்ற தல்லவா. அதுபோல சமையல் உணவில் இருக்கும் மனிதன் சமைக்காத

இயற்கை உணவுகளுக்கு மாறும் பொழுது முதல் ஒரு மாதம் வாடி வதங்கி அதற்குப் பிறகு தான் இயற்கை உணவின் ஆயிரக் கணக்கான நன்மைகளை உணர ஆரம்பிக்கின்றான். பல மனிதர்கள் இந்த ஒரு மாத வாடுதலிலேயே இயற்கை உணவில் நம்பிக்கை இழந்து சமையல் உணவிற்கு ஓடி விடுகின்றனர். ஆகையினால் பொறுமையும் நம்பிக்கையும் இருக்கும் மனிதர்கள் மட்டுமே வெற்றியடைகின்றனர்.

ஓரிரண்டு மாதங்கள் சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட்ட மனிதன், அவன் முன்பு விரும்பி சாப்பிட்ட பழைய உப்பு, காரம் நிறைந்த சமைத்த உணவுகள் வாயில் பட்டவுடன் துப்பி விடுகின்றான். இதற்காகத்தான் உப்பு, புளி, காரம் எல்லாம் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அதிகமாகச் சேர்த்துப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்று மனிதன் தவறாக நினைக்கின்றான். உப்பு, புளி, காரம் நிறைந்த சமைத்த உணவுகளை உண்ட மனிதனின் ஒவ்வொரு செல்களும் மயக்க மடைந்த நிலையில் இருக்கின்றன. மனிதன் விஷத்தைச் சாப்பிட்டால் கூட அந்த செல்கள் அமைதியாக இருக்கும். இந்த உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பித்த உடன் மயக்க நிலையில் இருக்கும் செல்கள் எல்லாம் புத்துயிர் பெற்று எழுந்து மனிதன் தவறான உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் இதைச் சாப் பிடாதே; இதில் நிறைந்துள்ள உப்பு, காரம் எல்லாம் உன்னு டைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் என்று சொல்லிக் காட்டு கின்றன. விஷத்தைச் சாப்பிட்டால் கூட வாந்தி எடுத்து பேதி உண்டாக்கி ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்ற அந்த செல்கள் முயற்சி செய்கின்றன. அதாவது உயிருள்ள இயற்கை உணவில் மனிதனு டைய ஒவ்வொரு செல்களிலும் உள்ள உணர்ச்சிகள் உச்சக் கட்டத்தை அடைகின்றன. (Sensitiveness increases).

நோயாளிகளுக்குப் பால் அவசியமா

சிவசைலம் இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளிடம் பல ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன. அழுகிய தொழு நோயாளி ஒருவர் குணமடைந்து வரும் போது தினமும் ஒரு டம்ளர் மோர் ஒரு வாரம் வரை சாப்பிடக் கொடுத்ததில் நோய் வளர ஆரம்பித்து விட்டது. புற்று நோய்க் கட்டி உடைந்து குணம் பெற்று வந்த ஒரு நோயாளிக்கு, சிறிது மோர் கொடுத்தவுடன் புண்ணில் சீழ் வடிகின்றது. பாலும் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பொருள்களும் உடம்பில் சளியை (Mucus) உண்டு பண்ணும். சளி நிறைந்த உடம்பில்

நோய்கள் வசதியாக வளரும். நுரையீரலில் சளி நிறைவதால் அதிகமான பிராணவாயு நம் உடலுக்குக் கிடைப்பதில்லை. இதனால் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் கிடைக்க வேண்டிய பிரான வாயு தேவையான அளவு கிடைக்காததால் மனிதன் மாடு, குதிரையைப் போன்று சக்தி பெறாமல் நோஞ்சானாக வாழ் கின்றான். மேலும் சுத்தமான மாட்டுப் பாலில் 80·/.-லிருந்து 90·/. வரை தண்ணீர் தான் கலந்துள்ளது. ஆகையினால் இந்த மாட்டுப் பாலை விட பல மடங்கு சத்து நிறைந்துள்ள இயற்கைப் பாலை நாம் தயாரிக்க முடியும். தயாரிக்கும் விதத்தைப் பாகம் இரண்டில் காணலாம். உலகிலேயே மிகவும் உயரமான மிருகம் ஒட்டகச் சிவிங்கி, உலகிலேயே அதிக எடையுள்ள மிருகம் யானை; உலகிலேயே அதிக வேகமாக ஓடும் குதிரை; இவைகள் எல்லாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவு களையே சாப்பிடுகின்றன. இவைகள் எல்லாம் குழந்தைப் பருவம் முடிந்தவுடன் பால் சாப்பிடுவதில்லை. மனிதன் மட்டும் பிறவி முதல் சாகும் வரை பால் சாப்பிட்டு உடல் முழுவதும் சளியால் நிரப்பிக் கொள்கின்றான். குறைந்தது நோயாளி களாவது பால் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி அதற்குப் பதிலாக பழங்கள் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். தங்கள் வீட்டில் சொந்தமாக மாடு வளர்த்து பால் கறந்தால், அந்த மாட்டிற்கு இயற்கையான பச்சை புல்களை உணவாகக் கொடுத்தால் அந்த மாட்டிலிருந்து கிடைக்கும் பாலை ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதனுக்கு 200 மில்லிவரை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆரோக்கியமான மாட்டின் மடுவைக் கழுவிச் சுத்தமான பாத்திரத்தில் பால் கறந்தால் அந்தப் பாலைக் காய்ச்சாமலே சிறிது மோரை உறை ஊற்றி வைத்தால் 5 மணி நேரத்தில் தயிராகிவிடும். இந்தப் பச்சைப் பாலில் தயாரித்த தயிருக்கும் மற்ற காய்ச்சிய பால் தயிருக்கும் சுவையில் வேறுபாடு ஒன்றும் தெரியாது. பால் தயிராகும் பொழுது அதில் ஈஸ்ட் என்று ஒரு வகை தாவர செல்கள் வளர்கின்றன. எனவே புளிக்காத தயிரும் மோரும் தாவரக் குணங்களைப் பெற்று மனிதனுக்கு சிறிது நன்மை தரும் உணவாகின்றது. எனினும் சளி, இருமல், காய்ச்சல் போன்ற நோய்களில் இருக்கும் மனிதர்கள் பால், தயிர், மோர் சாப்பிடுவதை அவசியம் நிறுத்த வேண்டும். ஏழைகள் பால் வாங்குவதை தைரியமாக நிறுத்தி, அதற்குப் பதிலாக முளைவிட்ட தானியங் களையும் பயறுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மருந்துகளின் தந்தை ஹிப்போகிரட்டஸ் கூறுகிறார்:- நோயாளிக்கு கொடுக்கும் அதிகமான உணவு அதிகத் தொல்லை

தரும். மனிதனுடைய உணவே மருந்தாக இருக்க வேண்டும். மருந்தே உணவாக இருக்க வேண்டும்." The more you feed the sick, the more you harm him, your food shall be your remedies and your remedies shall be your food"-Hippocrates (Father of medicine)எனது பெரியப்பா ஒருவர் உடல் உழைப்பில் வாழ்ந்து வந்த ஒரு விவசாயி. 50 வயதில் சளி இருமல் தொல்லையினால் மதுரையில் தனியார் மருத்துவமனை ஒன்றில் அவர் சேர்க்கப் பட்டார். தினமும் அவருக்கு இரண்டு ஆட்டின் கால்களை வாங்கி சூப் தயாரித்து கொடுத்து வந்தனர் நடமாட்டத் திலிருந்த அவர் ஒரு மாதத்திற்குள் படுத்த படுக்கையில் விழுந்து விட்டார். 3 மாதத்தில் இறந்து விட்டார். நோயாளி விரைவில் குணம் பெற வேண்டும் என்பதற்காகக் கொடுக்கப்பட்ட அந்த ஆட்டுக்கால் சூப் தான் அவரை விரைவில் கொன்று விட்டது. அசைவ உணவுப் பொருள்கள் நோயாளிகளை மரணப் படுக்கையில் தள்ளிவிடும். அப்படியானால் T.B என்ற எலும்புருக்கி நோயில் சிகிச்சை பெறும் ஒரு நோயாளிக்கு ஆங்கில மருத்துவமனையில் மாமிச உணவுகளை மிக அதிக மாகத் தருகின்றார்களே; என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அந்த மாமிச உணவு நோயாளிக்கு அல்ல; நோயாளிக்கு கொடுக்கப் பட்டுள்ள ஊசி மருந்துகளுக்கு. உதாரணமாக செப்ட்ரோமை சின் ஊசி போடப்பட்ட நோயாளி வயிறு நிறைய சாப்பிட வேண்டும். இல்லா விட்டால் குடல் எரிந்து விடும். அந்த ஊசி மருந்துக்கு உணவாகத் தான் மாமிச உணவுகளும் பி காம்ப்ளக்ஸ் மாத்திரைகளும் நோயாளி சாப்பிட வேண்டிய நிலை ஏற் பட்டுள்ளது. எனவே அந்த நோயாளி ஊசி மருந்துகளை, நிறுத்திய பின்னால் முன்பு போல மாமிச உணவுகளைக் கொடுத்தால் சாப்பிடவும் ஜீரணிக்கவும் முடியாது; கொடுத் தால் பலவீனம் தான் அதிகரிக்கும். நோய் குணமான பின்பு கூட ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனைப் போல நடமாட முடியாது. எனது நண்பருடைய அப்பா வேலூர் சி.எம்.சி மருத்துவ மனையில் எலும்புருக்கி நோய்க்காக 3 ஆண்டுகள் சிகிச்சை பெற்றார். நோய் பூரணமாக குணமடைந்துவிட்டது. இனிமேல் எந்த மருந்தும் சாப்பிட வேண்டியதில்லை என்று மருத்துவர்கள் கூறிவிட்டனர். ஆனால் குணமடைந்த அவர் வீட்டை விட்டு எழுந்து வெளியே செல்ல முடியாமலே நடமாட்ட மில்லாமலே 10 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து இறந்தார். ஆகையினால் மருந்துகளில் நோய்கள் குணமடைந்தபின் புது மனிதனாக சக்தியுள்ளவனாக வாழ்ந்து காட்ட முடியுமா என்பதையும் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். உயிருள்ள

இயற்கை உணவில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளி பயில்வானாக வாழ முடியும் என்பதை ஏற்கனவே விளக்கியுள்ளேன் என்பதை மீண்டும் இங்கே நினைவு படுத்த விரும்புகின்றேன்.

உடல் நலச் சங்கடங்கள்

ஆடம்பரமாக வாழ வசதியுள்ள கோடீஸ்வரன் வீட்டுக் குழந்தைகளுக்குக் கூட காய்ச்சல் அடிக்கடி வரும். காரணம் என்னவென்றால் சமைத்த உணவுகளில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருள்கள் உடலைவிட்டு வெளியேற்றப்பட முடியாமல் இரத்தத்திலேயே கலந்து விடுகின்றன. கழிவுப் பொருள் இரத்தத்தில் அதிகமானவுடன் இரத்த ஓட்டத்தில் உராய்வு ஏற்பட்டு உஷ்ணம் உண்டாகி காய்ச்சல் வருகின்றது. கழிவுப் பொருள் மீண்டும் உற்பத்தியாவதை நிறுத்தவேண்டும். எனவே காய்ச்சலின் போது திட உணவுகள் சிறிதுகூட சாப்பிடக் கூடாது. கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவும் பழச்சாறுகளை மட்டும் அளவுடன் பசித்தால் மட்டும் சாப்பிடவேண்டும் (Fever is a natural fasting to human body.)

இந்த மாதிரி உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கு வரும் தொல்லைகளே உடல்நலச்சங்கடங்கள் எனப்படும். காய்ச்சல், ஜலதோஷம், தலைவலி, பேதி போன்றவை உடல்நலச் சங்கடங்களில் முக்கியமானவை. மனிதனின் உடலில் உயிர்ச் சக்தி இருக்கும் வரை தவறான உணவுப் பழக்கங்களை உடைய மனிதனுக்கு உடல்நலச் சங்கடங்கள் வந்துகொண்டே இருக்கும். சக்தி மிகவும் குறைந்துவிட்டால் உடல்நலச் சங்கடங்கள் எதுவுமே வராது அதன்பின் உடலில் கழிவுகள் நிறைந்து வாழ்விற்கு முடிவு காலம் வந்து விடும். எனவே உடல்நலச் சங்கடங்கள் தோன்றுவதற்கும், தோன்றும் பொழுதும் மனிதன் உதவிசெய்யவேண்டும். பழச்சாறுகளை மட்டும் சாப்பிட்டு உண்ணா நோன்பு இருக்கலாம். மனிதன் மழை பெய்யும்பொழுது ஒரு மணி நேரம் சந்தோஷமாக மழையில் நனையலாம். கழிவுகள் அதிகமாக உள்ள மனிதனுக்கு உடனே ஜலதோஷம்; காய்ச்சல் ஏற்பட்டு உடல் சுத்தமடையும். கழிவுகள் இல்லாத மனிதன் மழையில் நனைந்தால் எந்தவிதமான சங்கடங்களும் வராமல் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். மழையில் நனைந்ததால் வந்த காய்ச்சல் நிச்சயமாக மலேரியாவோ, டைபாய்டோ அல்ல. இந்த உடல் நலச் சங்கடத்தை மருந்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடாமல் உண்ணா நோன்பு இருந்து குணப்படுத்திக் கொண்டால் நமது

உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி தூய்மையடையும். ஒரு நாள் சென்னை நகர் நீச்சல் குளத்தில் எனது மகனும் மகளும் நீச்சல் கற்றுக்கொண்டிருக்கும்பொழுது நல்ல மழை. மழையிலும் ஆசிரியர் நீச்சல் பயிற்சி கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டு தான் இருந்தார். மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் எல்லோரும் மறு நாள் காய்ச்சல் வந்துவிடுமோ என்று பயந்து கொண்டிருந்தனர். ஆனால் எல்லா மாணவர்களும் மறு நாள் நீச்சல் குளத்திற்கு ஆரோக்கியமாகத்தான் வந்திருந்தனர். இயற்கையான கிணற்று நீரில் குளித்து ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டிய குழந்தைகளை வெந்நீரில் குளிப்பாட்டி விரைவில் நரம்புத் தளர்ச்சியடையச் செய்து குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பெற்றோர்கள், நீச்சல் குளத்தில் சுடுதண்ணீர் விட்டா நிரப்புகின்றனர் என்பதை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

பல இயற்கை மருத்துவமனைகளில் தீராத நோயாளிகளுக்கு வயிறு நிறைய பழங்களைச் சாப்பிடக் கொடுத்து அந்த நோயாளிகளுக்கு பேதியாகும் நல்ல நாளை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். நோயாளிக்கு பேதி ஏற்பட்டால் இனிமேல் இந்த நோயாளியைக் காப்பாற்றி விடலாம் என்ற நம்பிக்கை பெறுகின்றனர். பேதியாகும் பொழுது குறைந்த அளவு பழச் சாறுகள் சாப்பிட்டு சமைத்த உணவு சாப்பிடாமல் இருந்து உடலை மேலும் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பேதியின் போது இளநீர் தரலாம். முடியும்வரை பட்டினி இருப்பது நல்லது. பேதியாகும் பொழுது ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் மலம் கட்டும்.

உடல்நலச் சங்கடங்களாக ஜலதோஷம், சளி வரும்பொழுது பாலையும், பால் சார்ந்த பொருள்களையும் சாப்பிடக் கூடாது. சமைத்த உணவுகள் நிறுத்தப்படவேண்டும். காரட், ஆரஞ்சு, திராட்சை, ஆப்பிள் போன்ற எந்த பழங்களையும் சாப்பிடலாம், சளி இருக்கும்பொழுது பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்லுவது மிகப் பெரிய தவறாகும். வெல்லம் போட்ட சுக்கு மல்லி காபி சாப்பிடலாம்.

உடல் நலச் சங்கடமான காய்ச்சல் வரும்பொழுது மருந்துகள் எதையும் சாப்பிடாமல் உடலைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சல் 103·Fக்கு மேல் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சலைக் குறைப்பதற்கு செய்ய வேண்டியன:-

1) குளிர்ந்த நீரில் அஹிம்சை எனிமா எடுத்துக் கொண் டால் கழிவுகள் நீங்கி கஷ்டங்கள் குறையும்.

2) குளிர்ந்தநீரில் நனைத்த துணிகளை நெற்றியிலும் அடி வயிற்றிலும் போட வேண்டும். அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் நனைத்துப் போட வேண்டும்.

3) உடலில் உள்ள எல்லா ஆடைகளையும் முடிந்த வரை நீக்கிவிட வேண்டும். சுத்தமான காற்றோட்டமான இடத்தில் இருக்க வேண்டும்.

4) குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த பஞ்சால் உடல் முழுவதும் துடைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். விசிறியால் வீசி ஈரம் காயும்படி செய்ய வேண்டும். காய்ச்சல் 103·Fக்கும் குறையும் வரை இதைச் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

மேலே கூறியபடி செய்து 103°Fக்கும் கீழே காய்ச்சல் இருந்தால் உடல் சுத்தம் அடைந்து காய்ச்சல் குணமடைய குறைந்தது 4 நாள் பிடிக்கும். இவ்வாறு காய்ச்சலில் உடலைச் சுத்தம் செய்த பிறகு அவர்கள் மிகவும் நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருப்பார்கள். குழந்தைகள் காய்ச்சலுக்குப் பின்னால் மிக விரைவாக வளர்வார்கள். ஸ்கூட்டர், கார் முதலியவற்றை சர்வீஸ் செய்வது போல காய்ச்சல் உடல் என்ற இயந்திரத்தை சர்வீஸ் செய்கின்றது.

இயற்கை மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுகின்ற நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்:-

1) நோயாளிகளின் வயிறு நிறைய தேவையான அளவுக் கும் சற்று அதிகமாக இயற்கை உணவுகள், இலைச்சாறுகள், தேங்காய், பழங்கள் கொடுத்தால் ஒரு மாதத்தில் குணம் பெற வேண்டிய நோயாளி, இரண்டு மூன்று மாதங்களில் தான் குணம் பெற முடியும். எனவே காசு கொடுக்கின்றோம்; அதற்காக அதிகமாகக் கேட்டு வாங்கி சாப்பிட வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாது.

2) தேவையில்லாத சிகிச்சைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதன் சூரிய வெளிச்சத்தில் நடந்து செல்லும் பொழுது வெயில் படாமல் குடை பிடிக்கின்றான். மத்தியான வெயிலைத் தாங்க முடியாத ஒரு மனிதனுக்கு நீராவிக் குளியல் அவசியமா? ஒரு அறையில் மனிதனைப் பூட்டி

வைத்து அந்த அறையின் உள் பக்கம் முழுவதையும் மின்சாரத்தினால் சூடேற்றும் 'சோனா பாத்' மனிதனுக்கு அவசியமா? பொதுவாக குளிர் பிரதேசங்களிலும், சூரிய ஒளி கிடைக்காத நாடுகளிலும் நீராவிக்குளியலும் சோனாபாத்தும் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு இயற்கை மருத்துவமனையில் எனது நண்பர் ஒருவர் ஒரே நாளில் நீராவிக் குளியல், சோனாபாத் இரண்டும் எடுத்ததினால் முதுகின் பின்புறமெல்லாம் கீரல் கீரலாக விழுந்து முதுகு எரிய ஆரம்பித்து விட்டது. அந்த எரிச்சலைக் குறைக்க பனிக்கட்டிகளை வைத்து ஒரு வாரம் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டியதாகி விட்டது.

உடலில் புண்கள் இருக்கும் பொழுது அதன் மேல் ஈரக் களிமண் பூசி மண் குளியல் செய்யக் கூடாது. புண்கள் குணமாக சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் அதன் மேல் படும்படி செய்ய வேண்டும். மண்பட்டி அதன்மேல் போட்டால் குணம் பெறுவதில் குறைவுதான் உண்டாகும். நீர் சிகிச்சை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைக்குமேல் தேவைபடாது. அதிகமான நன்மை பெறலாம் என்று கருதி அடிக்கடி மிகவும் அதிக நேரம் குளிர்ந்த நீரில் படுத்துக் கொண்டால் உடலில் உள்ள உஷ்ணம் குறைந்து ஜீவசக்தி குறைந்துவிடும். இவ்வாறு தேவையில்லாத சிகிச்சை முறைகளிலிருந்து சிக்கல்கள் வராதவாறு தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால் எந்த இயற்கை மருத்துவமனையிலும் நீங்கள் எளிதாக விரைவாக குணம்பெற முடியும்.

நோயாளிகள் இயற்கை மருத்துவமனைகளில் தங்கி சிகிச்சை பெறுவதற்கு முந்தி தேவையான உதவிகளையும் ஆலோசனைகளையும் சென்னையில் உள்ள இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்திலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளவும். இயற்கை மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று தேவையான மூலிகைச் சாறுகளையும் பழங்களையும் பெற நோயாளிகளே ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

9. மனிதன் நலமுடன் வாழ...

இன்று செயற்கை சுவைகளால் நிரப்பப்பட்ட உணவுகளை உண்டு மக்கள் தங்களையே அழித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒரு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க மறுத்தால் அடுத்த குழந்தை பெறும் பொழுது அந்த தாய்க்கு தாய்ப்பால் சுரப்பது தானாகவே குறைந்து விடுகின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடம்பிலும் ஒரு அபூர்வமான சக்தி வாய்ந்த இயந்திரம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. அந்த இயந்திரத்தை இயக்குவதும் அதைப் பாதுகாக்க வேண்டியதும் அந்த மனிதனே. செயற்கை வைட்டமின்களையும் என்ஸைம்களையும் மனிதன் சாப்பிட ஆரம்பித்தவுடன் உடலில் இயற்கையாக உற்பத்தியாகும் என்ஸைம்கள் சுரப்பது குறைந்து விடுகின்றது. சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம் முதலியவற்றின் உதவிகளுடன் இன்று இவ்வுலகம் முழுவதும் பல லட்சக்கணக்கான மக்கள் மருந்துகளை நிறுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து காட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனர். பெண்கள் கூந்தல் வளர்ப்பதால் ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கும் பல சுரப்பிகள் சுரக்க அது உதவி செய்கின்றது. மனிதர்கள் அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவி சீப்பினால் தலை சீவுவதால் அழுத்தும் முறை வைத்தியப்படி (அக்கு பிரஷர்) ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். உடலை ஒட்டி இறுக்கமாக காற்றுப் புகாமல் அணியும் ஜட்டி, உள்பாடி முதலியவை ஆரோக்கியத்தை கெடுத்து விடுகின்றது. எனவே உடலின் வெளியே உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் காற்று புகும்படி பருத்தி ஆடைகளை அணிவது மிகவும் நல்லது. ஆடைகள் தொள தொள வென்று இறுக்கமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். பெண்கள் மிகவும் இறுக்கமாக அணியும் உள்பாடி உயிரைக் குடிக்கும். மார்பகப் புற்றுநோய்கள் வர உதவி செய்கின்றனவாம். ஆகையினால் முடிந்த அளவு ஜட்டி, உள்பாடி ஆடைகளைத் தவிர்த்து, இயற்கையான அழகை, அழித்துக் கொள்ளாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். கையில்லாத சட்டை பெண்களின் ஆரோக்கியத்

துக்கு மிகவும் உதவி செய்யும். குறைந்த ஆடைகள் அணிவதால் அதிகமான சூரிய வெளிச்சமும் காற்றும் உடலின் மீது படும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

சீனி, அஸ்கா என்ற வெள்ளைச் சர்க்கரை தயாரிக்கும் பொழுது அதை வெண்மையாக்குவதற்காக இரசாயனப் பொருள்களை உபயோகித்து (Bleaching) சுத்தம் செய்கின்றார்கள். (அழுக்குத் துணிகளை சோப்பு போட்டு துவைப்பது போல), மேலும் இயற்கையான கரும்புச் சாற்றில் உள்ள வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களும் சர்க்கரை ஆலையிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் மொலாசஸில் சென்று விடுகின்றன. அதிலிருந்துதான் சாராயம்காய்ச்சுகின்றனர். ஒருஇயற்கையான உணவை மனிதன் சாப்பிட்டால் அதைச் சீரணிப்பதற்குத் தேவைப்படுகின்ற வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களும் அந்த உணவிலேயே இயற்கை படைத்துள்ளது. சுத்தம் செய்வதற்காக (To Refine) அந்த உணவிலிருந்து வைட்டமின்களையும் தாதுப் பொருள்களையும் வெளியேற்றி விட்டால், அந்த சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவை சாப்பிட்டால் அதைச் சீரணிப்பதற்குத் தேவையான சத்துக்கள் நம் உடலிலிருந்து திருடப்படுகின்றது.

வெள்ளைச் சர்க்கரை ஒரு தேக்கரண்டியை ஜீரணிக்க உடலிலிருந்து வைட்டமின்கள் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றது. (White Sugar is a Vitamin thief) சர்க்கரை ஒரு வைட்டமின் திருடன் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே இதற்குப் பதிலாக வெல்லம், கருப்பட்டி தேன் போன்ற இனிப்புகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவற்றில் இனிப்புடன் வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களும் நிறைந்துள்ளன. எனவே இன்று முதல் சர்க்கரையும், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புப் பொருள்கள், ஜாம், ஐஸ்கிரீம் முதலியவற்றை நிறுத்திவிட ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கத் தொடங்கிவிடும்.

ஊறுகாய்

நாம் ஒரு மாதத்திற்கு சமையலில் பயன்படுத்தும் உப்பை விட அதிகமான உப்பு ஒரு பாட்டில் ஊறுகாயில் இருக்கின்றது. கிரேக்க நாட்டில் ஒரு சிறைச் சாலையில் உள்ள கைதிகளுக்கு சிறிது சிறிதாக உணவில் உப்பை அதிகரித்துக் கொண்டே வந்ததில் ஒரு சில மாதங்களிலேயே எல்லா கைதிகளும் இறந்து

விட்டனர். உப்பின் கெடுதிகளை முன்பே விளக்கியுள்ளோம். மேலும் உப்பில் ஊறவைத்து காயவைத்த வற்றல், கருவாடு போன்ற எல்லா உணவுப் பொருள்களும் சிறுநீரகம் போன்ற உடலுறுப்புகளைச் சித்திரவதை செய்கின்றன. (Silence killer). சிறுநீரகம் முழுவதும் பழுதடையும் வரை வெளியே தெரிவதில்லை. பழுதடைந்தபின் கோடிக் கணக்கில் ரூபாய் செலவு செய்து அமெரிக்காவில் ஆபரேஷன் செய்தும் ஒரு சில ஆண்டுகள் தான் உயிர் வாழ்கின்றனர். எனவே நோய் வருமுன் உடல் நலம் காக்க ஊறுகாயை உடனே நிறுத்துக. ஹைட்ரஜன் செலுத்தப்பட்ட எண்ணெய்கள், வனஸ்பதி முதலியவற்றை ஜீரணிக்கவே முடியாது. இவை இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து ஆபத்தை உண்டாக்குகின்றன. ஓட்டல்களில் பிரியாணி. இனிப்புகள், முதலியவற்றில் வனஸ்பதியை அதிகமாகச் சேர்த்து விடுகின்றனர். பாம்பின் விஷத்துக்குச் சமமான வனஸ்பதி உபயோகித்த உணவினை உடனே நிறுத்துக. தலைவலி, தூக்கமின்மை போன்ற சின்ன சின்ன உடல் நலக் குறைகளுக்குக் கூட மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை உடனே நிறுத்தி. அந்த சமயத்தில் தண்ணீர் மட்டும் அருந்தி உண்ணா நோன்பு இருக்க உடல் தூய்மையடையும்.

குறைத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்.-

காபி, டீ, எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்த உணவுகள் டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், ஊறுகாய்கள், செயற்கையிலான குளிர் பானங்கள் Artificially coloured and flavoured Drink) போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிடுவதினால் ஆரோக்கியம் அழிந்துவிடும். எனவே முடிந்த அளவு இந்த உணவுகளைச் சாப்பிடாதீர்கள்.

ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு:- (Health insurance)

சகோதரி ஒருவர் அடிக்கடி அலுவலகத்தில் விற்பனைக்கு வரும் ஊறுகாய் பாட்டில்களை விதவிதமாக வாங்கி உபயோகிக்கும் பழக்க முடையவர். அவர்களிடம் தயவு செய்து ஊறுகாய் சாப்பிடும் பழக்கத்தை கைவிடுங்கள் என்று சொன்னதற்கு, உங்களைப் பார்த்தால் பாவமாக இருக்கின்றது; உப்பு, புளிப்பு, காரம், நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டு அனுபவிக்காமல் இருக்கின்றீர்களே'' என்று என் மீது பரிதாபப் பட்டனர். அச்சகோதரி 2 மாதம் அலுவலகம் வரவில்லை. விசாரித்தால் அவளுடைய 12 வயது மகனுக்கு மஞ்சள் காமாலை அதனால்

தான் விடுப்பு என்றனர். அச்சகோதரியின் கணவர் ஒரு ஆங்கில மருத்துவ நிபுணர். ஒரு ஆங்கில மருத்துவரால் தன் மகனுக்கு மஞ்சள் காமாலை வராது என்று உததிரவாதம் தர முடிய வில்லை.

சென்னையில் ஆசிரியராக வேலை பார்க்கும என் நண்பர் ஒருவரின் மைத்துனர் சிறந்த ஆங்கில மருத்துவர். எல்லோ ருடைய பார்வைக்கும் மிகவும் ஆரோக்கியமான மனிதராக இருந்த அவர் சுமார் 35 வயதிலேயே மாரடைப்பால் காலமானார். ஒரு எம். பி. பி. எஸ். படித்த மருத்துவரால் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்துக்கே உத்திரவாதம் தர முடிய வில்லை. எனது நண்பர்கள் பலர் நாற்பது வயதுக்குள்ளேயே மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அதன்பிறகு பழ உணவிற்கு முக்கியத் துவம் கொடுத்து வருகின்றனர். எனவே எந்த ஒரு மருந்து மருத்துவராலும் மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு உத்திர வாதம் தர முடியவில்லை. ஆனால் சிவசைலம் இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தில் ஒரு மாதம் தங்கி இயற்கை நல்வாழ்வு வாழக் கற்றுக் கொண்ட அனைவருக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உத்திரவாதம் கிடைக்கும். உலகில் உள்ள எல்லா நோய்களும் உயிருள்ள இயற்கை உணவில் குணமடைந்து இந்த உணவிலிருக்கும் மனிதனுக்குப் புதியதாக எங்கிருந்து நோய் வர முடியும்?

[இயற்கை நலசக்தி:- Natural Healing power]

சிவசைலம் ஆசிரமத்தின் இளவரசன் நல்வாழ்வு பாண்டு ரங்கனுக்கு வயது 13. இது நாள் வரை சமைத்த உணவுகளில் ஒரு துளி கூட சாப்பிடாமல் உப்புப் போட்டு சாப்பி டாமல் முதல் மதிப்பெண்கள் பெற்று படித்து வரும் ஒரு மாணவன். இவன் ஒரு நாள் சைக்கிளில் செல்லும் போது கல் பாறையில் விழுந்து வயிறு கிழிந்து குடல் தெரிய ஆரம்பித்தது. ஐந்து அங்குலத்துக்கு மேல் ஓட்டை ஆசிரமத்திலுள்ள மக்கள் அனைவரும் இளவரசன் பாண்டு ரங்கனின் உயிரைக் காப்பாற்ற மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் சென்று தையல் போடவேண்டும் என்று கெஞ்சினர். ஆனால் தந்தை இராமகிருஷ்ணன் அவர்களோ இயற்கைநல சக்தியையே நம்பினார். பாண்டுரங்கனை மருத்துவமனைக்கே அழைத்துச் செல்லவில்லை. மருந்துகள் வாங்கித்தடவவுமில்லை. தையல்கள் போடவுமில்லை. உண்ணா நோன்பு இருந்து ஆசிரமத்திலேயே தேங்காய் எண்ணைப், தேன் முதலியவற்றைத் தடவி மிக

விரைவில் குணம் பெற்றார். புண் சீழ் பிடிக்கவே இல்லை. அந்தத் தழும்பை இப்பொழுதும் பார்க்கலாம். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இயற்கையிலேயே உடல் நலம் காக்கும் சக்தி இருக்கின்றது. அந்த சக்தியை உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளில் பல மடங்கு பெருக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த சக்தி இல்லா விட்டால் மனிதனுடைய உடலில் கத்தியை நீட்டி அறுவைச் சிகிச்சை செய்வதற்கு எந்த ஒரு மருத்துவருக்கும் தைரியமிருக் காது ஒரு சர்க்கரை வியாதி நோயாளியிடம் இந்தசக்தி மிகவும் குறைவாக இருப்பதினால்தான் அந்த நோயாளிக்கு எந்த ஒரு அறுவைசிகிச்சையும் செய்யமுடிவதில்லை. கால்விரலில் ஏற்பட்ட சிறுகாயம்கூட காலை எடுக்கும் அளவிற்கு வளர்ந்துவிடுகின்றது. மனிதன் மருந்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு நோயின்றி வாழ முயற்சி செய்யாமல், இயற்கை நலம் காக்கும் சக்தியை வளர்த்து எதையும் தாங்கும் இதயம் பெற்று இன்புற்று வாழ முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

வீட்டில் குழந்தைகள் இரவில் சாப்பிடாமலேயே தூங்கி விடுவார்கள். அதனால் நன்மையே. தூங்கும் குழந்தைகளை எழுப்பி சாப்பிடச் சொல்லாதீர்கள். உணவு குறைந்தால் மூளை வளர்ச்சியும் அறிவு வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும். குழந்தை களை அடித்து உதைத்துச் சாப்பிட வற்புறுத்தாதீர்கள். பசிக்கும் பொழுது தேவையான அளவு மட்டும் சாப்பிடச் சுதந்திரம் கொடுங்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் காலையில் அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடாமல் செல்லும் பழக்கம் ஆரோக்கியத் திற்கு நல்லதுதான். அவர்கள் அலுவலகம் சென்ற பின்பு கூட பசித்தால் இரண்டு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் போதுமானது. அவர்கள், மதிய இரவு உணவுடன் அதிக அளவு, உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு அனீமிக் ஆகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும.

நோயாளிகளின் உணவு

கோமா நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உண்ணா நோன்புதான் சிறந்த மருந்தாகும். நாக்கிலேயே ஜீரணமாகும் ஒரு உணவு தேன். ஆகையினால் கோமா நோயாளிகளின் நாக்கில் அடிக்கடி தேனை தடவி விட்டுக் கொள்ளலாம்.

படுத்த படுக்கையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு பகலில கட்டி டங்களுக்கு உள்ளே படுக்கை போடாமல் வெளியே காற்றும் வெளிச்சமும் நிறைந்த இடத்தில் படுக்கை வசதி செய்து தர வேண்டும். மரங்களின் நிழலில் படுத்தால் மிகவும் நல்லது.

காலை மாலை நேரங்களில் சூரிய ஒளிக் குளியல் எடுக்க வேண்டும். மதிய நேரங்களில் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த போர்வையால் உடலை அரை மணி நேரம் போர்த்தி வைத்திருந்து, ஈரத் துணியால் உடல் முழுவதும் துடைத்து விடலாம். உணவாக இளநீர், பழச்சாறுகள், காய்கறிச்சாறுகள் முதலியவற்றை 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை. பசித்தால் தரலாம். பசிக்காவிட்டால் பட்டினியாக இருக்க வேண்டும். நடமாடும் நோயாளிகள் தேங்காய், பழங்களை ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை உணவாகச் சாப்பிடலாம். நோய்கள் குணமாகும் வரை சமைத்த உணவுகள் சிறிது கூடச் சாப்பிட மாட்டேன் என்று ஒரு சபதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான மனிதனின் உணவு

என்று மனிதனின் வாய் துர் நாற்றம் வீசவில்லையோ. சிறுநீர், மலம் முதலியனவும் துர்நாற்றம் இல்லாமல் இருக்கின்றனவோ அன்று பூரண ஆரோக்கியத்தில் இருக்கின்றான் என்று சொல்லலாம். கீழே உள்ள உணவு முறையும் பழக்க வழக்கங்களும் அதற்கு உதவும்.

காலை 6 மணி:- இயற்கை பல்பொடியில் பல்விளக்கி, இயற்கை காபி அல்லது 2 டம்ளர் வெறும் பச்சைத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். வயிறு சுத்தம் செய்ய இது உதவும். தலை முடி முகம் முழுவதும் தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து மஸாஜ் செய்து கொள்ளவும் அரைமணி நேரம் யோகாசனங்கள் செய்யவும்.

7 to 8 சூரிய ஒளிக்குளியல், தொடர்ந்து தண்ணீர்க் குளியல், முடிந்தால் புல் தரையில் சிறிது நேரம் நடக்கலாம்.

8 மணிக்கு ஏதாவது ஒரு இலைச்சாறு அல்லது அருகம்புல் சாறு சாப்பிடவும்,

9 மணிக்கு காரட், தேங்காய், வாழைப்பழம், காய்கறிப் பச்சடிகள் சாப்பிடவும் காலையில் திட உணவை நிறுத்தினால் இளமையுடன் இருக்கலாம். அவசியம் என்றால் அவல் வெல்லம் தேங்காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

11 மணிக்கு காரட், காய் அல்லது பழச்சாறுகள். உலர்ந்த இலைப்பொடி ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடவும்.

மதியம் 1 மணிக்கு கீரை; காய்கறிப் பச்சடியுடன் சாப்பாடு.

மதிய உணவில் சாதம் ஒரு பங்குடன் காய்கறிப்பச்சடி ஒரு பங்கும் பழங்கள் ஒரு பங்கும் முளைவிட்ட பயறுகள் ஒரு கரண்டியும், சமைத்த காய்கறிகள் இரண்டு பங்கும் சமைத்த கீரைகள் இரண்டு பங்கும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாலை 4 மணிக்கு இயற்கை டீ அல்லது காய் கனிச் சாறுகள் இரண்டு வெற்றிலைக்குள் ஒரு கடலை மிட்டாய் வைத்து சாப்பிடலாம். உலர்ந்த இலைப்பொடி ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடவும்.

மாலை 4 to 5 சூரிய ஒளிக் குளியல்.

5 to 6 உடற்பயிற்சி, உடல் மஸாஜ்.

மாலை 6 to 7 இரவு உணவு. சுக்கா சப்பாத்தி, கொத்த மல்லி, புதினா சட்னி பாசிப்பருப்பு தக்காளியுடன் வேகவைத்த காய்கறிக் கூட்டு பன்னீர் திராட்சை சிறிது சாப்பிடவும்.

சொல்வதெல்லாம் சரிதான். ஆனால் பழ உணவிற்கு பழக்கப்படுத்துவது மிகவும் கடினம் என்று கூறிவிட்டு பழ உணவிற்கு வர முயற்சி செய்யாமல் மக்கள் இருந்து விடு கின்றார்கள். கோயம்புத்தூரில் நடைபெற்ற இயற்கை மருத்துவ பயிற்சி முகாமிற்கு இருநூறு பேருக்கு மேல் வந்திருந்தனர். அனைவருக்கும் அந்த ஆறு நாட்கள் முழுவதும் சமைக்காத முழு இயற்கை உணவுகளைத் தான் கொடுத்தோம். சிறுவர் முதல் கிழவர் வரை அனைவரும் முழு இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுவதிலேயோ, ஜீரணிப் பதிலேயோ, சுவையிலேயோ எந்தக் குறையும் தெரியவில்லை என்று கூறி அளவில்லா மகிழ்ச்சியடைந்தனர். பழ உணவிற்கு பழக்கப்பட நினைப்பவர்கள் பத்து நாட்கள் சிவசைலம் நல்வாழ்வு ஆசிரமத்திற்கு சென்று தங்கியிருந்தால் மிக எளிதாக உணவு முறைகளை மாற்றக் கற்றுக் கொள்ளலாம். வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டு பழ உணவிற்கு மாற நினைப்பவர்கள் முதல் வாரத்தில் காலை, மதியம், இரவு உணவுக்கு முன்பு இரண்டு வாழைப் பழங்களைச் சாப்பிடலாம். அடுத்த வாரம் வாழைப் பழங்களுடன் காலையில் ஒரு காரட் மதியம் ஒரு வெள்ளரி பிஞ்சு இரவில் சிறிது திராட்சைபோன்றஇயற்கைஉணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்போது பழைய சமைத்த உணவு களின் அளவு பாதி குறைந்திருக்கும். அதாவது காலையில் ஆறு

இட்லி சாப்பிடும் ஒருவர் இப்பொழுது 2 வாழைப்பழம் ஒரு காரட்டுடன் 3 இட்லி தான் சாப்பிடுவார் அல்லவா? அதற்கடுத்த வாரம் மூன்று நேர உணவுகளில் ஒரு நேரத்தில் சமைத்த உணவை முழுவதும் நிறுத்தி அதற்குப் பதிலாக தேங்காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பச்சைக் காய்கறிக் கலவைகளையும், முளைவிட்ட பாசிப்பயறு கைப்பிடி அளவுக்கும் குறைவாக ஒரு வேளை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது சமைத்த உணவில் 60.% குறைந்திருக்க வேண்டும் அடுத்த வாரம் ஒரு வேளை உணவை காய் கனிகளுக்குப் பிறகு அவல், வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு சமைத்த உணவு முழுவதையும் நிறுத்தி விடலாம். இந்த நிலையில் ஒரு வேளை முழு இயற்கை உணவு (தேங்காய் பழம்) மற்றொரு வேளை அவல் வெல்லம் தேங்காயுடன் இயற்கை உணவு, மூன்றாவது வேளை உணவுக்கு முந்தியும் காய்கனிகளைச் சேர்ப்பதால் இப்பொழுது 75%.க்கு மேல் சமைக்காத உணவிற்கு வந்தாகி விட்டது. இந்த நிலைக்கு எந்த மனிதனாலும் எளிதாக வர முடியும். ஆயுள் முழுவதும் இந்த உணவு மாற்றத்திலிருப்பதில் யாருக்கும் எந்த சிரமமும் இருக்காது. அவல் வெல்லம் தேங்காய் உணவில் உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும் உப்பு, புளி, காரம், மசாலா போன்றவை இல்லாததால் உலகில் உள்ள அனைவரும் சமைத்த உணவிற்குச் சமமாக இந்த உணவை திருப்திகரமாக விரும்பி சுவைத்துச் சாப்பிடலாம். தினசரி ஒரு வேளை உணவுக்கு மட்டும் அவல் வெல்லம் தேங்காய் சேர்ப்பதால் தீமை தரும் உணவுகளிலிருந்து குறைந்தது 25%. விலகிக் கொள்கின்றோமல்லவா! முளைவிட்ட கார் அரிசி நெல்லில் தயாரித்த அவல் மிகவும் சுவையானது. சத்துக்கள் நிறைந்தது. இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பெரிய ஞானியாக, அறிவிலும், ஆற்றலிலும் சிறந்து விளங்கி, ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்து காட்ட விரும்புபவர்கள் மட்டும் நூற்றுக்கு நூறு சமைத்த உணவினை நிறுத்தி முழு இயற்கை உணவுக்கு வந்துவிடலாம். இயற்கை உணவில் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகள் வாழ்ந்தால் குடல் வயிறு எல்லாம் சுருங்கிவிடும். மீண்டும் சமைத்த உணவுக்கு மாற முடியாது என்றே சொல்லலாம். எனவே பழ உணவின் பெருமைகளை அனுபவிக்க நினைப்பவர்கள் மீண்டும் சமைத்த உணவிற்கு வரமாட்டோம் என்று உறுதியாக இருப்பவர்கள் மட்டும் 100%. சமைக்காத இயற்கை உணவு முறைக்கு மாற வேண்டும். இதில் உறுதி இல்லாதவர்கள் முதலில் விளக்கியபடி 75%. இயற்கை உணவுக்கு மாறி வந்து வாழ் நாள் முழுவதும்

ஆரோக்கியமாக வாழலாம். இந்த வாழ்க்கையில் சிறிது உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் அந்த சமயத்தில் 100% சமைக்காத உணவு சாப்பிட்டு நலம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

காற்றின் பெருமை

மனிதன், உணவில்லாமல் ஐந்தாயிரம் நிமிடம் வரை உயிருடன் எளிதாக இருக்க முடியும்; ஆனால் சுவாசிக்காமல் ஐந்து நிமிடம் இருக்க முடியுமா? ஆகையினால் உயிர்வாழ உணவைவிட காற்று ஆயிரம் மடங்கு அதிகமாகத் தேவை என்பது தெளிவு அல்லவா. ஒவ்வொரு மனிதனின் நுரையீர லிலும் சுமார் மூன்றாயிரம் கன சென்டிமீட்டர் காற்று நிரம்ப முடியும். மனிதன் தன் நுரையீரல் முழுவதையும் சளியினால் நிரப்பி விடுவதால் இன்று முந்நூறு கன சென்டி மீட்டர் காற்றைத்தான் சுவாசிக்கின்றான். எனவே மனிதனுடைய உண்மையான சக்தியில் பத்தில் ஒரு பங்கில்தான் இன்று வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றான்.

உணவுச் செரிமானத்தின் கடைசிக் கட்டம் நுரையீரலில் தான் நடைபெறுகின்றது. செரிக்கப்பட்ட உணவுக் குழம்புகள் குடலுறிஞ்சிகளால் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் நுரையீரலை வந்தடைகின்றது.சுவாசிக்கின்றகாற்றில் கிடைக்கும் பிராண வாயுவைப் பெற்று அது ஆக்ஸிஜன் நிரம்பிய உயிர் செல்களாக மாற்றப்படுகின்றன. ஒரு மனிதன் ஜீரணித்த உணவு இரண்டு கிலோ என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஆனால் அவனுடைய நுரையீரல் ஒரு கிலோ உணவில்தான் ஆக்ஸிஜன் நிரப்ப முடியுமானால் மீதி உணவு தேவையில்லாமல் கழிவுப் பொருள்களாகத்தான் உடலை நிரப்பிக் கொண்டிருக்கும். அதை வெளியேற்றுவதே பெரிய வேலையாகி விடுகின்றது. இந்த வேலைக்கே முதலில் ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவில் முக்கால் பகுதி செலவாகிவிடும்.

இங்கிலாந்தில் ஒரு விடுதி மாணவர்களுக்கு கொடுக்கின்ற உணவின் அளவில் பாதியைக் குறைத்து ஒவ்வொரு தடவையும் உணவு சாப்பிடும் நேரத்தை மட்டும் இரண்டு மடங்காக அதிகரித்தார்கள். அதாவது முன்பு 6 இட்லி, அதைச் சாப்பிட பத்து நிமிடம் என்றால் இப்பொழுது 3 இட்லி அதைச் சாப்பிட 20 நிமிடங்கள் கொடுத்தார்கள். இரண்டே மாதங்களில் மாண வர்களின் ஆரோக்கியமும், ஞாபக சக்தியும் நன்றாக வளர ஆரம்பித்துவிட்டது. ஆகையினால் மனிதன் எவ்வளவு அதிக மாக சாப்பிட முடியும் என்பதில் இல்லை ஆரோக்கியம், எவ்வளவு குறைவாகச் சாப்பிட்டால் போதுமானது என்று

தீர்மானிப்பதில் இருக்கின்றது ஆரோக்கியம். மனிதன் எவ்வளவு அதிகமாக காற்றைச் சுவாசிக்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு அதிகமாக ஆரோக்கியம் வளரும்.

இத்தகைய காரணங்களினால் தான் மிகவும் ஆழமான சுவாசித்தல் பற்றி மிகவும் அவசியமாக இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களில் கற்றுத் தர வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது. யோகாசனங்களிலும், உடற்பயிற்சிகளிலும் ஆழமான சுவாசித்தலைக் (Deep breathing) கற்றுத் தருகின்றார்கள். நோயாளிகள் சுத்தமான காற்றை முடிந்த அளவுக்கு அதிகமாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சிக்கான பல உடற்பயிற்சிகளைக் (Breathing Exercise) கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தமிழ் நாட்டில் மனவளக் கலை மன்றங்களிலும் தியான மன்றங்களிலும், யோகா நிலையங்களிலும் மூச்சுப் பயிற்சி கற்றுத்தருகின்றனர். தினசரி காலை, மாலை இரண்டு நேரம் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

மூளை களைப்படைந்திருக்கும் பொழுதும், உடல் வேலை செய்து களைப்படைந்திருக்கும் பொழுதும் ஓய்வுதான் தேவை. அப்பொழுது சாப்பிடவும் கூடாது; உடற்பயிற்சிசெய்யவும் கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் உடற்பயிற்சி செய்யவோ நீச்சலடிக்கவோ கூடாது. பசி எடுக்காவிட்டால் திட உணவை நிறுத்தி விடவேண்டும். மிகவும் சூடாகவோ மிகவும் குளிர்ச்சியாகவோ சாப்பிடுவது கூடாது.

10. மாதவிடாய் ஒரு செயற்கையே...

கன்றுகளை ஈனும் மிருகங்களில் எதற்கும் மாதவிடாய் சமயத்தில் துர்நாற்றமுள்ள இரத்தப் போக்கு இல்லவே இல்லை. சமைத்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவதினால் தான் பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுகின்றது. அம்பா சமுத்திரத்தில் வங்கி ஒன்றில் பணிபுரியும் திருமதி பாமா அவர்களுக்கு வயது 33. அவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள். சிவசைவம் நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தில் தங்கி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற அவர்கள் 1986 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தேங்காய் பழங்கள் போன்ற இயற்கை உணவுமட்டும் சாப்பிட்டு வருகின்றார். இப்பொழுது சுத்தமாக மாதவிடாய் சமயத்தில் இரத்தம் வெளியேறுவது இடையலே கிடையாது என்று கூறுகின்றார்கள். ஒரு டம்ளர் மோர் சாப்பிட்டாலோ நிலக்கடலை போன்ற பருப்புகளைச் சாப்பிட்டாலோ இரத்தப்போக்கு மீண்டும் வந்து விடுகின்றது. இரத்தப் போக்கு அப்படி வரக்கூடாது என்பதற்காகவே வேர்க்கடலை மோர் முதலியவற்றைக்கூட சாப்பிட மாட்டேன் என்று திருமதி பாமா கூறுகின்றார்கள்.

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு சில சக்திகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. ஆண் குழந்தைகளைவிட பெண் குழந்தைகள் பிறக்க சிறிது நாட்கள் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றது. பெண்களுக்கு விரைவில் முடிநரைப்பதில்லை, வழுக்கை விழுவதில்லை. பெண்கள் தாய்மைப் பேறு பெற்று ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கவே இந்த மாதிரி அபூர்வசக்திகளுடன் பெண்கள் பிறக்கின்றார்கள்.

பெண்கள் சமைத்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவதினால்உடலில் கழிவுகள் தேங்குகின்றன. இரத்தம் அசுத்தமடைகின்றது. தாய்மை பெறத் தயாராக இருக்கும் கர்ப்பப்பைக்கு இந்த அசுத்தங்களை எல்லாம் வெளியேற்ற வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுகின்றது. அதாவது சமைத்த உணவுப் பழக்கங்கள் பெண்களின் கர்ப்பப்பையை ஒரு கழிவுப் பொருள் நீக்கும் உறுப்பாக மாற்றி விட்டது. சமைக்காத இயற்கை உணவுகளை

மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரும் பெண்களுக்கு உடலும் இரத்தமும் சுத்தமடைந்து விடுவதால், அசுத்த இரத்தம் வெளி யேற்றப் படவேண்டிய அவசியமில்லாமல் மாதவிடாயில் வெளியேறும் இரத்தப் போக்கு குறைந்து கொண்டே வந்து நின்று விடுகின்றது. இரத்தப் போக்கு நின்று விடுவதால் குழந்தை பெறும் சக்தி இல்லை என்பது பொருள் அல்ல. சினை முட்டை உற்பத்தி ஆகி வெளியே வரும் செயல் தானாக நடந்து கொண்டே இருக்கும். ஆடு, மாடு, குதிரை இவைகளுக்கெல்லாம் மாதவிடாய் ஏற்படுவது தெரியா விட்டாலும் அவைகள் ஆயுள் முடியும் வரை குட்டிகளை ஈனுகின்றன. அதே போல் இயற்கை உணவிலிருக்கும் பெண்களுக்கு இரத்தப் போக்கு நின்று விடுவதால் குழந்தை பிறக்கும் சக்தி இல்லை என்பது அர்த்தமில்லை.

25 வயதுக்குள்ளேயே சமைத்த உணவிலிருந்து தேங்காய் பழ உணவிற்கு மாறிய பெண்கள் பலர் சிவசைலம் ஆசிரமத்தி லிருந்தனர். அவர்கள் இந்த இயற்கை உணவுக்கு மாறியவுடன், இதற்கு முன் மாதவிடாய் ஏற்படும் பொழுது வரும் வலி, சித்திரவதை, எல்லாம் இப்பொழுது சிறிது கூட இல்லை, இரத்தப் போக்கு முன்பு அதிகமாக இருந்தது; இப்பொழுது குறைந்து வருகின்றது; துர்நாற்றம் இப்பொழுது இல்லை; என்று விளக்கமாகக் கூறுகின்றனர். அமெரிக்காவில் உள்ள ஆர்னால்ட் எகரெட்டின் சிஷ்யை கூட இதே கருத்தைத் தான் தெரிவிக்கின்றனர். ஆகையினால் மாதவிடாயில் வெளியேறும் இரத்தப் போக்கு ஒரு செயற்கையே, இயற்கை அல்ல என்பதை இயற்கை வாழ்வினர் நிரூபித்துள்ளனர். தவறான உணவுப் பழக்கங்களினால் கழிவு உறுப்பாக மாறிய கர்ப்பப்பை, கழிவு களை மாதாமாதம் வெளியேற்றும் வேலையைச் செய்து 50 வயதுக்குள்ளேயே சோர்வடைந்து செயலற்று விடுகின்றது. இனிமேல் என்னால் வேலைசெய்ய முடியாது; 15வயது முதல் 50 வயது வரை வேலை செய்து களைப்படைந்துவிட்டேன் என்று கர்ப்பப்பை, கூறும் பொழுதுதான் பெண்களின் உடம்பில் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படாமல் தேங்குகின்றன. அதாவது மாதவிடாய் நிற்கும் சமயத்தில் பெண்கள் பல தொல்லைகளுக்கு ஆளாகின்றார்கள், இந்தச் சமயத்தில் கண் பார்வை மங்குகின்றது. மூட்டுக்களில் வலி, முதுகுவலி, சோர்வு, களைப்பு. அஜீரணம், தலைவலி போன்ற பல நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இயற்கை உணவில் இருந்து மாதவிடாய் இல்லாமலோ மிகக் குறைந்த அளவிலோ இருக்கும் பெண்களின்

கர்ப்பப்பை பல ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக இருந்து குழந்தை பெற்றுத் தரும் புனிதமான வேலையைச் செய்யத் தயாராக இருக்கும்.

இனிமேல் மாதவிடாய்த் தொல்லைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கும், அந்த நேரத்திலிருக்கும் வயிற்று வலி இல்லாமலிருப்பதற்கும் இரத்தப் போக்கு துர்நாற்றமும் குறைவதற்கும் பெண்கள் தங்களுடைய ஒவ்வொரு உணவிற்கு முன்பும் 2 வாழைப்பழம் ஒரு கொய்யா, ஒரு காரட், ஒரு வெள்ளரிக்காய் சாப்பிட வேண்டும். பச்சைக் காய்கறித் துருவலில் தக்காளி, வெங்காயம், தேங்காய் பாதி அளவுக்கு கலந்து கொண்டு சாப்பிட்டால் சமைத்த காய்கறி கூட்டு, பொரியல் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. மாதவிடாய்த் தொல்லையில் அதிகமாக கஷ்டப்படுபவர்கள். காலையில் கல்யாண முருங்கை, தூதுவளை, செம்பருத்தி, வல்லாரை, கொத்தமல்லி, புதினா முதலிய இலைகளில் கைப்பிடி அளவு மென்று சாப்பிட்டு சக்கையைத் துப்பி விடலாம். காலையில் தேங்காய் பழங்களைத் தவிர வேறு எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்தும் மதிய, இரவு உணவுகளில் பாதி அளவுக்காவது முழு இயற்கை உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

உயர்திரு. Dr. M. G. அண்ணாதுரை
88, கத்திவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
எண்ணூர், சென்னை - 600 057.

இவர் காந்த சிகிச்சைக்குரிய கருவிகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறார். 'காந்த சிகிச்சை' என்ற புத்தகத்தை தமிழில் வெளியிட்டுள்ளார். அதன் விலை ரு. 5- நோயாளிகளுக்கு இயற்கை மருத்துவத்திலும் ஆலோசனை கூறுகின்றார். பொது மக்கள் தொடர்பு கொண்டு பயனடையலாம்.

பல ஆண்டுகளாக இயற்கை மருத்துவத்தில் சிறந்த சேவை செய்து வருபவர் உயர்திரு. Dr. N. வெள்ளிமலை, No. 40, அனுமான் கோவில் வீதி, கோபிசெட்டி பாளையம் - 638452. Phone 2265. வளர்க அவரது சேவை.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

11. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பும் பின்பும்

திருமண வயதிற்கு வந்துள்ள ஒவ்வொருஆணும் பெண்ணும் வருங்காலத்தில் வளமுடன் வாழவும், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறவும், பெற்ற குழந்தைகளை ஆரோக்கிய மாக வளர்க்கக் கற்றுக் கொள்ளவும், நீண்ட ஆயுளுடன் அறிவாளிகளாக வாழவைக்கவும், திருமணம் ஆவதற்கு முன்பே இயற்கை நல்வாழ்வு பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக ஒருமுறையாவது சென்னை, கோவை. ஆடுதுறை, திருவண்ணாமலை போன்ற ஊர்களில் நடைபெறும் இயற்கை மருத்துவ முகாம்களில் அவசியம் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இயற்கை மருத்துவ நூல்கள் பல வாங்கிப் படித்து வருங்காலத்தை சொர்க்கமாக மாற்ற அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

திருமண வாழ்க்கையில் இன்பகரமான வாழ்க்கையை ஒரு இயற்கை உணவு உண்பவரால் வாழ்ந்து காட்ட முடியுமா என்ற கேள்வியை பல ஆயிரக்கணக்கான நண்பர்கள் என்னிடம் கேட்டுள்ளனர். பல இயற்கை வாழ் நண்பர்களிடமும் கேட்டு உறுதி செய்து கொண்ட சில உண்மைகளைக் கூற வேண்டிய அவசியம் இங்கு ஏற்பட்டுள்ளது. ஏற்கனவே தேங்காய், பழங்கள் போன்ற இயற்கை உணவில் இருக்கும் மனிதன் எத்தனை மைல் நடந்தாலும், மலைகள் மீது ஏறினாலும், ஆயிரக்கணக்கான தண்டால் பஸ்கிகள் எடுத்தாலும் உடல் சோர்வே அடையாது என்பதை இயற்கைஉணவின் பெருமைகள் என்ற தலைப்பில் விளக்கியுள்ளேன். சமைத்த உணவில் வாழும் ஒரு மனிதன் ஐந்து நிமிடம் கூட செய்ய முடியாத ஒரு வேலையை முழு இயற்கை உணவில் இருக்கும் ஒரு மனிதன் ஐம்பது நிமிடத்திற்குமேல் மிகவும் அழுத்தமாக சோர்வில்லாமல் களைப்பில்லாமல் செய்து காட்ட முடியும் என்பதில் எள்ளளவு கூட சந்தேகமில்லை. செத்த உணவுகளான சமைத்த

உணவுகளையே மிகவும் அதிகமாக சாப்பிட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற ஆண்களின் சிறுநீரகக் குழாய் அதனுடைய சுருங்கி விரியும் தன்மையை நாற்பது வயதுக்கு மேலே இழந்து விடுகின்றது. இதனால் அந்த ஆண் உறுப்பு பழுத்த வாழைப் பழம் போல் என்றும் சுருங்க முடியாமல் பெரிதாகவும் உறுதி இல்லாமலும் இருக்கின்றது. இதே ஆண்கள் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் தேங்காய் பழ உணவிற்கு வந்தவுடன் வாழைப்பழம் போன்று இருந்த உறுப்பு சுருங்கி விரியும் இலாஸ்டிக் தன்மை அடையப் பெறுகிறது. மீண்டும் இரும்புக் கம்பி போல் உறுதியையும் பெற்று வேலை செய்யும் சக்தியையும் பெறுகின்றது.

சமைத்த உணவை நூற்றுக்கு நூறு நிறுத்தி இயற்கை உணவில் இன்றும் 80 வயதுக்கு மேல் வாலிபனாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஈரான் நாட்டு இயற்கை மனிதன் திரு கோவனேசியன், சமைக்காத இயற்கை உணவிலிருக்கும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும், காம உணர்வுகளும் உடலுறவு கொள்வதில்உள்ள திறமையும் சக்தியும் யாரும் எதிர் பார்க்காத அளவுக்கு உயர்ந்து விடுகின்றது என்று விளக்கியுள்ளார்.

[The increase in sexual power by raw eating will come as a surprise to all. Raw Eating By A.T. Hovannessian].

முழு இயற்கை உணவுகளை உண்டு வாழும் மக்களுக்கு வரும் காம உணர்வு என்பது ஒரு தெய்வீகமானது. சமைத்த செத்த உணவுகளைச் சாப்பிடும் மக்களுக்கு வருவது காம வெறி. தினமும் ஒரு சில நிமிடங்கள் உடலுறவு கொள்ளத் துடிக்கும் ஒரு வகையான எரிச்சல் தான் இந்த காம வெறி. உப்பு கார உணவுகள் இந்த எரிச்சலை மட்டும் அதிகப்படுத்தி சக்தியையும் திறமையையும் குறைத்து விடுகின்றது. இந்தக் காம வெறிக்கும், தெய்வீகமான காம உணர்வுக்கும் பல மடங்கு வித்தியாசம் உண்டு. சமைக்காத இயற்கை உணவிலிருக்கும் மனிதனால் காம உணர்வை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் வளர்த்துக் கொள்ளவும் முடியும்; தேவையில்லை என்று தெரிந் தால் அதை நிறுத்திக் கட்டுப் படுத்தவும் முடியும். அசைவ உணவுகளையும். உப்பு காரம் அதிகமாக சேர்த்து சமைத்த உணவுகளையும் சாப்பிடும் ஒரு மனிதனால் காம வெறியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அதிக நாட்கள் மனைவியைப் பிரிய நேரிட்டால் காம வெறியை அடக்குவதற்காக கையில் சிக்கிய பெண்களை கற்பழிக்கக் கூட எண்ணம் வரும். படித்தவர்கள் பலர் கூட பெண்களை கற்பழித்து கொலை செய்த செய்திகள் தினசரி செய்தித்தாள்களில் வந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

காமவெறிக்கும் காம உணர்வுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்வதற்காகவாவது ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு சில மாதங்களாவது முழு இயற்கை உணவில் வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வாரம் இரு முறைக்கு மேல் உடலுறவு கொண்டால் ஆயுள் குறையும். எனவே நீண்ட ஆயுள் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ, கணவன் மனைவி இரு வரும் தியானம் செய்ய கற்றுக் கொண்டு, காம உணர்வுகளைக் கட்டுபடுத்த தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தினசரி சில நிமிடங் கள் என்பதை வாரமிருமுறை பல மணி நேரங்கள் என்று மாற் றிக்கொள்ள வேண்டும்.

திருமண வாழ்க்கையில் இன்பகரமான வாழ்க்கையை அனுபவித்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற சமையல் உணவையே நம்பி வாழும் ஒரு மனிதன், ஒரு சில மாதங்கள் தன்னுடைய தினசரி உணவில் குறைந்தது பாதியளவுக்கு மட்டுமாவது உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அதற்குப் பிறகு திருமண வாழ்வில் கிடைக்கும் சுகம் பல மடங்கு உயர்ந்து விடுவதை நன்றாக உணரலாம். இதை உணர்ந்த மனைவி, கணவனுக்கு எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் தேவையான அளவுக்கு உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைத் தயாரித்து தர தயாராகி விடுவார்கள். கணவனின் புதிய சக்தி யைத் தாங்கிக் கொள்வதற்காக மனைவியும் இயற்கை உணவு சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். நடு வயதிலேயே இல்லற வாழ்க்கையில் விரக்தி ஏற்பட்டு வாழ்க்கையே வீணாகி விட்டது என்று புலம்பிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும்.

இழந்த வாலிப சக்தியை மீண்டும் பெறவும், இயற்கை உணவை விடச் சிறந்த மருந்துகள் இவ்வுலகில் வேறு எதுவும் இல்லை. மலட்டுத்தன்மை நீங்கி குழந்தை பெறவும், வீணாக பணத்தைச் செலவு செய்யாமல் எந்தச் சந்தேகமிருந்தாலும் நேரிலோ தபாலிலோ ஆலோசனை பெறும்படி வேண்டிக் கொள்கின்றோம்.

பெண்கள் இன்றைய உலகில் தாய்மையடைந்து குழந்தை பெறுவதை மிகவும் கஷ்டமான ஒரு வேலை என்று நினைக்கும் அளவுக்கு தங்கள் ஆரோக்கியத்தை இழந்திருக் கின்றார்கள். என்னுடைய பாட்டி காலத்தில் ஒரு பெண் விறகு கொண்டு வரச்சென்ற பொழுது காட்டிலேயே குழந்தையை பெற்று விட்டார்களாம். குழந்தையைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு விறகுக் கட்டையும் தூக்கிக் கொண்டு வீட்டிற்கு

நடந்து வந்துவிட்டார்களாம் அந்தப் பெண். அந்த அளவுக்கு பெண்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்த காலம் இன்று மறைந்து வருகின்றது. இப்பொழுதும் உலகில் உள்ள பல உயிரினங்கள் குட்டிகள் போடுகின்றன. தாயும் கன்றும் உடனே எழுந்து நடக்கும் அளவுக்கு சக்தியுடன் வாழ்ந்து காட்டுவதை நாம் பார்த்துக் கொண்டு தான் இருக்கின்றோம். பெண்கள் தாய் மையடைந்த காலத்தில் உப்பு, புளி காரச் சுவைகளைக் குறைத்தும், தேங்காய், சுவையான பழங்கள், வெள்ளரிக்காய், காரட் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளை தினசரி உணவில் 75./. அளவு சேர்த்துக் கொண்டும் வந்தால் விலங்கினங்களைப் போன்றே மிக எளிதாக குழந்தைகளைப் பெறலாம். பெற்ற குழந்தைகளும் மிகவும் ஆரோக்கியமாகவும் அறிவு வளர்ச்சியில் சிறந்ததாகவும் வருங்காலத்தில் வளரும்.

புதுக்கோட்டையில் உள்ள சர்மா இயற்கை மருத்துவமனை யினர் வெளியிட்டுள்ள "Mother and child care" என்ற புத்த கத்தை குழந்தை பெறவிருக்கும் எல்லாப் பெண்களும் கட்டாயம் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தை பெறுவதற்கு முந்தியும் அதற்குப் பிறகும் செய்யவேண்டிய யோகாசனங்கள் அதில் படங்களுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

தாய்மையடைந்த பெண்கள் இயற்கை நல்வாழ்வில் இருந் தால் தடுப்பு ஊசிகள், மருந்து மாத்திரைகள் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் எதுவும் சாப்பிடவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. பிரசவ வேதனை அதிகமின்றி பயமில்லாமல் இயற்கையாக குழந்தை பெறலாம். நாவின் சுவைக்கு அடிமையான பெண்கள் சிலர் கருவுற்ற காலத்தில் உணவில் உப்புச் சுவையை குறைக் காமல் தவறான சமைத்த உணவுகளையே அதிகமாகச் சாப்பிடு வதால் கால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டு இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி விடுகின்றது. இதைப் பார்த்த டாக்டர்கள் குறைப் பிரசவமாக வயிற்றை அறுத்து குழந்தையை வெளியே எடுத்து விடுகின் றனர். தங்கள் நாவின் சுவையை அடக்க முடியாமல் பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அரைகுறையாக அறுவை சிகிச்சை செய்து பெற்றுக்கொள்ள என்ன உரிமை இருக்கின்றது? இப்படி அரைகுறையாக பிறந்த குழந்தைகள் அறிவு வளர்ச்சியில் குறைந்தவர்களாகவும் வருங்காலத்தில் நோயாளிகளாகவும் மலட்டுத்தன்மையுள்ளவர்களாகவும் வாழ்வதற்கு வாய்ப்பு அதிகமாகின்றது. நம்மை நமதுதாய் அரைகுறையாகப் பெற்று கூன், குருடு, செவிடு, மலடு ஆக நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருந் தால் நாம் எவ்வளவு வேதனைப்படுவோம் என்பதை நினைத்துப்பாருங்கள். எனவே வருங்காலக் குழந்தை

களின் நலனைக் கருதியாவது கருவுற்ற தாய்மார்கள் உப்பு சேர்க்க அவசியமில்லாத இயற்கை உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். மலட்டுத் தன்மையுள்ளவர்கள் குழந்தைபெற மலட்டுத்தன்மையை நீக்கு வது எப்படி என்ற கேள்வி பதிலைப் படிக்கவும்.

பெண்கள் பருவமடைந்த உடனே தாய்மை அடைவது சரியல்ல. பருவத்திற்கு வந்ததிலிருந்து குறைந்தது நான்குவருடங் களுக்குப் பிறகுதான் பெண்களுடைய கர்ப்பப்பை முழு வளர்ச்சி யடைந்து தாய்மை அடைவதற்குத் தயாராகின்றது. கருவுற்ற பெண்கள் பாவாடை நாடாவை வயிற்றில் இறுக்கிக் கட்டக் கூடாது. யோகா நிலையங்களில் சேர்ந்து மூச்சுப் பயிற்சிகள் (Breathing Exercise) செய்து பழகிக்கொள்ளவேண்டும். மருந்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும் புகை பிடிப்பவர்களின் அருகில்கூட அமரக்கூடாது. கருவுற்ற பெண்கள் முன்பைவிட இரண்டு மடங்கு சாப்பிடவேண்டும் என்பது சரியல்ல, முன்பைவிட அதிகமாக இனிப்பான பழங்களையும், காய்கறிகளையும், முளைவிட்ட தானியங் களையும் பயறுகளையும், பச்சைக் கொத்த மல்லி. புதினா போன்ற இலைகளையும் தேவைப்பட்டால் தேங்காயையும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானது. இதனால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்; உடல் உஷ்ணம் தணியும், இரத்தம் சுத்த மடையும், அதிக இரத்த அழுத்தம், கால் வீக்கம் போன்ற தொல்லைகள் வராது. காலை, மாலை சிறிது வெந்தயத்தூள் சாப்பிட்டும் பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டும் தேவையான அளவுக்கும் அதிகமாகவே இரும்புச்சத்து பெற்றுவிடலாம், மாத்திரைகளைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

கருவுற்ற சமயத்தில் எப்பொழுதும் தாய் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் அடிக்கடி கோப மடைந்து சண்டைகள் செய்து கொண்டிருந்தால் குழந்தை களுடைய நல்ல குணங்களில் குறைவு ஏற்படும். ஒரு பரம ஏழை நான் தான் படிக்கவில்லை; என் குழந்தையாவது படித்து டாக்டர் பட்டம் பெற வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டே இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டு குழந்தை பெற்றால், அக்குழந்தை நல்ல அறிவாளியாக வளர்ந்து விடும். ஒரு மரத்தின் விதைக்குள்ளேயே அந்த மரத்தின் இலை, பூ, கனி முதலியவற்றின் குணங்கள் பதிந்து இருப்பது போல, பெற்றோர்களின் நல்ல எண்ணங்கள், செய்கைகள் அனைத்தும் குழந்தைகள் நல்ல குணங்களைப் பெறுவதில் உதவி செய்யும்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, கருவுற்ற தாய்மார்கள் தங்களுடைய வயிற்றைச் சுற்றி குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த பருத்தித் துணியால் அரை மணி நேரம் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். (cooling wet Back) இதனால் கர்ப்பப்பைக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் உண்டாகி வயிற்றில் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும். குழந்தை பிறந்த பிறகு மூன்று நாள் வரை தாய்க்கு திட உணவு தராமல் பழங்கள், கொதிக்க வைத்த காய்கறிச் சாறுகள் தர வேண்டும்.

தாய்ப்பால்:-

குழந்தை நோயின்றி வாழ சத்துக்கள்நிரம்பிய தாய்ப்பாலே ஏற்றது. அழகு குறையும் என்பதற்காக குழந்தைக்குப் பால் தர மறுத்தால் மார்பக புற்று நோய் வந்து உயிருக்கே ஆபத்து வந்துவிடும். முதல் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்காவிட்டால். உபயோகப்படுத்தப்படாத மார்பகம் சுருங்கி அழகும் குறைந்து அடுத்த குழந்தைக்குப் பால் சுரப்பதும் குறைந்துவிடும். தாய்ப் பால்கொடுக்க ஆரம்பித்தால்தான் கர்ப்பப்பை சுருங்கி வயிறு குறையும்; குடும்பக் கட்டுப்பாடு இயற்கையாகவே கிடைக்கும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு லிட்டர் தாய்ப்பால் சுரக்கின்றது என்றால் தாயின் உடலிலிருந்து ஒரு லிட்டர் சத்துள்ள திரவம் வெளியேறு கின்றது அல்லவா. அப்படி தினமும் ஒரு லிட்டர் சத்துள்ள திரவத்தை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டுமானால் தினமும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு குறைந்தது ஒரு லிட்டர் உயிர்ச்சத்துள்ள திரவத்தை உணவாகத் தர வேண்டு மல்லவா. அப்படி திரவஉணவு கொடுக்காத காரணங்களினால் தான் தாய்ப்பால் குறைகின்றது.

உலகிலேயே மிகச் சிறந்த உயிர்ச் சத்துள்ள திரவங்கள் கிடைக்குமிடம் புத்தம் புதிய பழங்களும் காய்கறிகளும்தான். இவற்றில் 80 % க்கு மேல் தண்ணீர் தான் இருக்கின்றது. எல்லாவிதமான பழங்களையும் சாப்பிடலாம். திராட்சை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களையும் சாப்பிடுவது கஷ்டமாக இருந் தால் சாறு பிழிந்தும் சாப்பிடலாம். தினமும் காரட் சாறு குடிக்கலாம். முளைவிட்ட நிலக்கடலை கைப்பிடி, நான்கு முந்திரிப்பருப்பு, ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து துணியில் பிழிந்தால் ஒரு டம்ளர் நிலக்கடலைப் பால் கிடைக்கும். இதனுடன் தேன் அல்லது வெல்லம்கலந்து தினமும் ஒரு டம்ளர் குடிக்கலாம். அருகம்புல் அல்லது கோதுமைப்புல், கொத்தமல்லி, புதினா இவற்றில் கைப்பிடி எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு அரைத்துத் துணியில் பிழிந்து சாறு

எடுத்து தேன் கலந்து தினமும் ஒரு தடவை சாப்பிட்டால் ஒரு தாய் இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்குமளவிற்கு பால் அதிகமாகச் சுரக்க ஆரம்பித்துவிடும் ஒரு தாய் இரண்டு வருடங்கள் வரை தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும். திருமணத்திற்குமுன்பிருந்தே உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட்டு வரும் பெண்களுக்கு வருங்காலத்தில் தாய்ப்பால் இல்லை என்ற பிரச்சனை வரவே வராது என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. அருகம் புல் சாறும் அதிமதுரம் என்ற வேர்ப்பவுடரும் தாய்ப்பால் அதிகரிக்க உதவி செய்யும்.

குழந்தை வளர்ப்பு:-

ஒரு தாய் மருந்து, மாத்திரை, ஊசிகள் உபயோகித்த பல காரணங்களினால் தாய்ப்பால் சரியாக இல்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம்.அந்த தாய்ப்பாலுக்கு பதிலாக குழந்தைக்குப் பழச் சாறுகளைத் தரலாம். தண்ணீர் கலக்காத பழச்சாறுகளை முதன் முதலில் தரும் பொழுது சொட்டு சொட்டாகத் தர வேண்டும். மூன்று மாதமான குழந்தைகளுக்கு நன்றாக கனிந்த வாழைப் பழத்தை விதை நீக்கி ஒரு தடவைக்குஒரு தேக்கரண்டி வீதம் கொடுக்கலாம். ஒரு வாரத்திற்குப் பின் ஒரு நேரத்திற்கு இரண்டு தேக்கரண்டி கொடுக்கலாம். தேங்காய்ப்பால் எடுத்து ஒரு தடவைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் கொடுக்கலாம்; காரட் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி தரலாம். ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி சாறும் சொட்டு சொட்டாகக் குடித்தபின் நன்றாக ஜீரணித்து குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வதை உறுதி செய்து கொண்டே தான் மறுநாள் சிறிது சிறிதாக அளவைக் கூட்ட வேண்டும். தண்ணீர் கலந்து 4 கரண்டி தருவதை விட தண்ணீர் சேர்க்காமல் ஒரு தேக்கரண்டி கொடுப்பதே நல்லது; அதிகமாகச் சாப்பிட்டு அஜீரணம் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தேங்காய்ப்பால் என்றால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைக்கு மேல் தரவேண்டாம். பழச்சாறுகள் ஒரு நாளைக்கு 6 தடவை வரை தரலாம். சொட்டு சொட்டாகத் தருவதும் அளவைச் சிறிது சிறிதாகக் கூட்டுவதும் மிகவும் அவசியம்.

இனிமேல் உங்கள் வீட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தைரியமாக உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளை மட்டும் உணவாகக் கொடுத்து வளர்க்கலாம். எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும் வெள்ளைச்சர்க்கரையையும், உப்பையும் குழந்தைகளின் உணவில் சேர்த்து விடக் கூடாது. அப்படி சேர்க்காமல் வளர்த்த

குழந்தைகள் வருங்காலத்தில் எப்பொழுதுமே உப்பையும் சர்க்கரையையும் தேவை என்று நினைத்துக் கூடப் பார்க்கமாட்டார்கள்.

குழந்தைக்கு ஒரு வயதானபிறகு பழச்சாறுகளையும் பழங்களையும் குழந்தை கேட்கும் அளவுக்குக் கொடுக்கலாம். குழந்தை வேகமாக வளர வேண்டும் என்பதற்காக குழந்தையை ஏமாற்றியும், மிரட்டியும் உதைத்தும் உணவு கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தை வேண்டாம் என்று சொல்லும் பொழுது உடனே உணவை நிறுத்தி விட வேண்டும். தினசரி இரண்டு டம்ளர் பழச்சாறுகளே போதுமானது.

பல மருத்துவமனைகளில் குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்க பால் பவுடர்களையும், பிஸ்கட்களையும் வைட்டமின் டானிக்குகளையும் நிரப்பி வைத்திருப்பார்கள். ஆனால் பழங்களையோ பழங்களிலிருந்து சாறு பிழியும் கருவிகளையோ வைத்திருக்க மாட்டார்கள். அதை அவசியம் என்று நினைத்துப் பார்க்கக் கூட மருத்துவர்களுக்கு நேரம் கிடைக்கவில்லை. குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பது கோழி சூப்பும், முட்டை, அரிசி கட்லெட் போன்ற சமைத்த உணவுகளும் அல்ல. முளை விட்ட பயறு தானியங்களும், காரட், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளும், பழங்களும் அளவோடு கொடுக்கும் தேங்காய் முந்திரி, பாதம் போன்ற பருப்பு வகைகளும் தான். சமைத்த உணவை நிறுத்தினால் குழந்தைகள் ஆரோக்கியத்தின் அரசர்களாக வளர்ந்து வாழ்வார்கள்.

திரு கோவனேசியன் கூறுகிறார். "ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்கு என்று சமைத்த உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கின்றாளோ அன்றே அவள் ஒரு கொலைகாரியாகின்றாள். நான் என்னுடைய இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் சமையல் உணவு கொடுத்ததால் இறந்து விட்டனர். அதனால் என்னுடைய குழந்தைகளை என் இரண்டு கைகளாலேயே நான் கொன்று விட்டேன் என்று தான் கூற வேண்டும். ஒன்றும் தெரியாத அப்பாவிக் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்க இவ்வுலகில் யாருக்குமே உரிமை இல்லை. இதை மீறுபவர்கள் கொலைக் குற்றவாளிகளாகின்றார்கள். இன்றைய உலகில் இயற்கையாக யாரும் சாகவில்லை. சமைத்த உணவின் கொடுமைகளினால்தான் எல்லோரும் இறக்கின்றனர். குழந்தைகளுக்கு தீயிலிட்டு வெந்து செத்த சமைத்த உணவுகளைக் கொடுக்கும் பெற்றோர்களே அக்குழந்தைகளின் நோய்களுக்குக்

காரணமாகின்றனர். குழந்தைகளுடைய நோய்களுக்கு அடிக்கல் நாட்டு விழா, குழந்தைகளுக்கு என்று சமைத்த உணவு கொடுக்கின்றார்களோ அன்றே நடைபெற்றுவிடுகின்றது''

இன்றுவரை முழு இயற்கை உணவில் ஆரோக்கியமான இளைஞனாக தன்னுடைய எண்பது வயதில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்ற திரு. கோவனேசியன் அவர்கள் எவ்வளவு சூடாக பேசுகின்றார் பார்த்தீர்களா? இன்றும் நீங்கள் அவருடன் தபாலிலோ, நேரிலோ தொடர்பு கொள்ளலாம். முகவரி A.T. Hovannessian, Place Sanai, 2 Kamkar AVE., Tehran, Iran.

அரிசி, கோதுமை, இவற்றில் சமைத்த உணவுகளுக்குப் பதிலாக முளைவிட்ட பயறு தானியங்களையும், பால், முட்டை, மாமிசத்திற்குப் பதிலாக தேங்காய், முந்திரிபருப்புகளையும், வெள்ளைச் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக சுவையான பழங்களையும் தேனையும் குழந்தைகளுக்கு உணவாகத்தர எந்த விஞ்ஞானமும் பெற்றோர்களைத் தடுக்கவில்லையே. சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைக் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிட எப்பொழுதும் தயாராக இருக்கின்றார்களே.'' இதைப்போல் ஆயிரம் மடங்கு அற்புதமான கருத்துக்களை பச்சை உணவுகள் என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில் விளக்குகின்றார் கோவனேசியன்.

மிகவும் தீங்கு தருகின்ற புகை மது பழக்கங்களைப் போன்று கொடிய சமைத்த உணவு உண்ணும் பழக்கத்தை தங்களோடு நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். இனிமேல் பிறக்கும் குழந்தைகளை இயற்கை உணவில் வளர்க்க மக்களுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள். வளர்ந்த மனிதர்கள் சமைத்த உணவின் போதைக்கு அடிமையானவர்கள் தங்களை அழித்துக்கொள்ள உரிமை இருக்கின்றது. ஆனால் உதவி செய்ய யாரும் இல்லாத பிறந்த குழந்தைகளை சமைத்த உணவு கொடுத்து அவர்களின் வருங்கால ஆரோக்கியமான வாழ்வைக் கெடுக்க எந்த மனிதனுக்கும் உரிமை இல்லை.

இன்று இயற்கை உணவில் குழந்தைகளை வளர்த்தால் நாளைக்கு இட்லி தோசை சாப்பிடுபவர்களைப் பார்த்து குழந்தை ஏமாந்துவிடும் என்று நினைப்பது முற்றிலும் தவறு. இன்றுவரை சமைக்காத உணவையே சாப்பிட்டு 13 வயதுக்கு மேல் வளர்ந்துவிட்ட சிவசைலம் நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தின் இளவரசன் நல்வாழ்வு பாண்டுரங்களை அவனது நண்பர்கள் துன்புறுத்தி அவனுடைய வாயில் இட்லி, தோசையைத் திணித்

தார்கள். நல்வாழ்வு உடனே அதைத் துப்பிவிட்டான். அவனால் சாப்பிடவே முடியவில்லை. சைவ உணவினருக்கு எப்படி கருவாடு துர்நாற்றம் வீசுகின்றதோ அதைப்போல இயற்கை உணவு உண்பவர்களுக்கு சமையல் உணவின் வாசனையே வாந்தி உண்டாக்குகின்றது என்று கூறுகின்றனர். புகை, மது பழக்கங்களையுடைய பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அதைக் கற்றுத் தருவது இல்லை. அதைப்போல சமையல் உணவு என்ற கெட்ட பழக்கத்தையும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுத் தரக்கூடாது. அதனால் பாம்பு கடித்தால்கூட சாகாமல் உயிர் வாழத் திறமையையும் நோய் தடுக்கும் ஆற்றலையும் குழந்தைகள் பெற்று 100 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் இளைஞர்களாகவே வாழ்வார்கள். திரு கோவனேசியன் அவர்களின் மகள் முழு இயற்கை உணவில் வாழ்ந்து திருமணம் செய்து குழந்தை பெற்றிருக்கின்றார்கள். பிறந்தநாள் முதல் சமைக்காத உணவு சாப்பிடும் முதல் பெண் என்று கின்னஸ் புத்தகத்தில் பெயர்பெற்றுள்ளார்.

எனது நண்பர் ஒரு பயில்வான். அவர் தன்னுடைய மகளையும் பயில்வானாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக குழந்தைக்கு மாதா மாதம் தவறாமல், பால், மால்ட், கோகோ மற்றும் 30 ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஒரு கிலோ டின் ஒன்று வாங்குவார். இதைத் தவிர தினசரியும் டானிக்குகள் கொடுத்து குழந்தையை வளர்த்து வந்தார். குழந்தை நன்றாகக் கொழு கொழு என்று வளர்ந்து மூன்று வருடங்கள் ஆனதும் ஒரு நாள் காய்ச்சல் வந்து விட்டது. என்ன காரணத்தினால் காய்ச்சல் வந்தது என்றும் சோதனையில் தெரியவில்லை. பல மருத்துவர்கள் பார்த்தும் காய்ச்சல் மூன்று மாதம் வரை குணமாகவில்லை குழந்தை நன்றாக மெலிந்து விட்டது. செயற்கை உணவில் குழந்தைகளை கொழு கொழு என்று வளர்ப்பதை விட இயற்கை உணவில் இயல்பான வளர்ச்சியுடன் குழந்தைகளை வளர்ப்பது புத்திசாலித்தனம். உதாரணமாக ஒரு விளக்கம் சொல்கிறேன் ஒரு தொட்டியில் முழுவதுமாக காய்ந்த மாட்டுச் சாணத்தினால் நிரப்புங்கள். அதில் ஒரு விதையை நட்டுத் தண்ணீர் விட்டால் அந்த விதை முளைத்து முதல் இலை விடும் பொழுதே அந்த செடியின் உயரம் மிக அதிகமாக சுமார் 3 அங்குலத்திற்கு மேலேயே வளர்ந்து விடும். ஒரு மாதம் வரை செடி நன்றாக வளர்ந்தால் கூட அதற்குப் பிறகு சிறு காற்று மழையைக் கூட அந்தச் செடி தாங்க முடியாமல் சாய்ந்தும் ஒடிந்தும் அழிந்து விடும்.

அதிகமான உரம் உள்ள தொட்டியில் செடிகள் அதிக நாள் உயிர் வாழ முடியவில்லை. இவற்றைப்போல வைட்டமின் டானிக், பால், மால்ட், கோகோ டின் உணவுகளில் வளர்க்கப் படும் குழந்தைகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இழந்து வரும் காலத்தில் ஆரோக்கியத்தை விரைவில் இழந்து விடுகின்றனர். மனிதனுடைய உதவி இல்லாமல் ஒரு காட்டில் இயற்கையாக வளர்ந்து வரும் புல், சிறிய செடி கொடிகளுக்கு மேலே ஒரு லாரி ஏறிச் சென்றாலும் அந்தச் செடி மீண்டும் உயிருடன் வளரத் தயாராகின்றது. ஆனால் மனிதன் செயற்கையாக வளர்க்கும் செடிகளின் மேலே ஒரு குழந்தை நடந்தால் கூட ஒடிந்து அழிந்து விடுகிறது. இதே போல எதையும் தாங்கும் இதயம் பெற்று வளர குழந்தைகளை இயற்கை உணவில் வளர்க்க வேண்டும்.

நோயின்றி குழந்தை வளர்க்க

குழந்தைகள் சளித் தொல்லைகளில்தான் மிகவும் துன்பப் படுகின்றார்கள். பால் உணவுதான் சளி உண்டாவதற்கு முக்கியக் காரணம். நாம் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு பால் உணவை மட்டுமே நம்பி இருப்பதாலும் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலை விட இரண்டு மடங்குக்கும் அதிகமாக பால் உணவைத் தருவதாலும் மார்பிலே சளி அதிகமாக உற் பத்தியாகி இருமல் போன்ற தொல்லைகளும் அதிகமாகின்றன.

இவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற குழந்தைகளுக்குத் தரும் பாலின் அளவை பாதிக்கு மேலே குறைத்து விட வேண்டும். தாய்ப்பாலை நிறுத்தக் கூடாது. இரண்டு வயதுக்கு மேலே உள்ள குழந்தைகளுக்கு சளித் தொல்லை ஏற்படும் பொழுது காலை மாலை இரண்டு தடவை தண்ணீர் கலக்காத பழச்சாறு கள் ஒரு டம்ளர் கொடுத்தாலே போதும். தண்ணீர் கலந்த பழச்சாறுகள் கொடுத்தால் தினசரி நான்கு தடவை கொடுக் கலாம். பழங்களை சாறு பிழியாமல் நேரடியாகச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. பழச்சாறுகளை சொட்டு சொட்டாக ருசித்து மெதுவாகச் சாப்பிட்டால்தான் அதன் முழு பலன் கிடைக்கும். பாட்டில்களில் அடைத்து விற்பனை செய்யப்படும் எந்த பழச் சாறுகளையும் சாப்பிடக் கூடாது. மரத்திலேயே பழுத்த பழங் களுக்கு முதலிடம் தரவேண்டும். அதன் பிறகே காயிலேயே பிடுங்கி பழுத்த பழங்கள். இயற்கை உணவு கொடுப்பதை அதிகரித்தால், சளித் தொல்லைகள் குறைந்து குழந்தைகள் நலமுடன் வாழ்வார்கள். மண் தொட்டியில் முளைக்கும் ஒரு விதையை ஒரு கல்பாறையின் மேலே போட்டால் அது

முளைக்காது. அதே போல நோய் என்ற விதை சளி நிறைந்த உடம்பில் தான் எளிதாக வளரும். சளியில்லாத உடம்பில் நோய் என்ற விதை வளரவே முடியாது. குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக வளர வேண்டும் என்றால் மருந்துகள். மாத்திரைகள் ஊசிகள் முதலியவற்றிலிருந்து விடுவித்து குழந்தை வளர்க்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

*************.*******************

ஒவ்வொரு வருடமும் மே மாதம் நடைபெறும் இயற்கை மருத்துவ முகாம்களில் கலந்துகொள்ள முன்கூட்டியே பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டிய முகவரிகள்:

★

1. ஆடுதுறை இயற்கை மருத்துவ சங்கம்

242,G, கோனார் கட்டிடம், இரயில்வே ரோடு,
ஆடுதுறை - 612101.



2. Dr. C. K. மாணிக்கவாசகம்,

செலந்தம் பள்ளி Post, திருப்பத்தூர் Taluk,
N. A. Dt. Pin - 635653.



3. Mr. P. தாண்டவராயன் B.A.BL., தலைவர்,

இயற்கை மருத்துவ சங்கம்
33, குமரகோயில் தெரு, திருவண்ணாமலை - 606 601



4. கோயம்புத்தூரில் மருதமலை டாக்டர் R. சுப்ரமணியம் அவர்களையும், சென்னையில் ஆசிரியர் A. V. G. ரெட்டி அவர்களுடனும் தொடர்பு கொண்டு முகாமில் கலந்து கொள்ளலாம்.

*************.*******************

பகுதி II

12. உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்

(1) இலைச் சாறுகள்
(2) உலர்ந்த இலைப் பொடிகள்
(3) இயற்கைப் பால்
(4) காய்கறிப் பச்சடிகள்
(5) பழப்பாயாசம்
(6) டானிக் ரசம்
(7) காய் கனிச் சாறுகள்
(8) முளைவிட்ட தானியங்கள்
(9) உலர்ந்த பழங்கள்
(10) கொட்டை பருப்புகள்

இலைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியன, நாம் சாப்பிடத் தொடங்கும் வரை சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அதனால்தான் காற்றுப் புகாத பையில் போட்டுக் கட்டினால், அவை அழுகிவிடுகின்றன. எனவே அவற்றை உயிருள்ள உணவுகள் என்று சொல்கின்றோம். அந்த உயிர்ச்சத்துக்கள் தான் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

1. இலைச்சாறுகள்

சர்மா இயற்கை மருத்துவமனை, கணேஷ் நகர், புதுக் கோட்டையிலிருந்து HERBAL FOODS என்று ஒரு புத்தகம் வெளியிட்டுள்ளார்கள். இதில் பொதுவாக எல்லோருக்கும் தெரிந்த உணவாகப் பயன்படும் சுமார் 120 மூலிகை இலை களைப்பற்றி மிகத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் உள்ள மூலிகைச் செடிகள் மிக எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய, எல் லோருக்கும் தெரிந்தவைகளே. யாரும் பயப்படாமல் சாப்பிடக்

கூடிய இலைகள் மட்டுமே இதில் இடம் பெற்றுள்ளன. செடிகளின் படங்கள் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. அச்செடிகளின் இலை, பூ. காய், எப்படி இருக்கும் என்பதும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. அவைகளின் அளவும் உபயோகங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. எல்லோரும் வாங்கி கோடி நன்மைகள் பெறலாம்.

நோய் நீக்கும் சாறுகள்-பிழிய ஏற்ற சில முக்கியமான இலைகள்.

துளசி, வில்வம், அருகம்புகல், அரசு, கல்யாண முருங்கை, வாழைத்தண்டு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, கற்பூரவல்லி, (ஓமவல்லி), புதினா, வல்லாரை, தூதுவளை மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி கீரை, செம்பருத்தி, முருங்கை இலை மணித்தக்காளி, வெந்தயக் கீரை இவற்றில் ஒரு தடவைக்கு கைப்பிடி இலை போதுமானது. கைப்பிடி இலையைக் கழுவி மிக்ஸியில் போட்டு 1 டம்ளர் (250 ml) தண்ணீர் விட்டு சட்டினி போல் அரைக் கவும். அதை சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் ஊற்றி பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச்சாறு ஒரு ஆளுக்கு ஒரு நேரச் சாப்பாட்டிற்கு போதுமானது. சுவையாக வேண்டும் என்பவர்கள் சிறிது வெல்லம் அல்லது தேனைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எல்லா இலைச்சாறுகளும் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும். இருந்தாலும் சில இலைகள் சில நோய்களைக் குணப்படுத்த மிகச் சிறந்தவைகளாக இருக்கின்றன. சாறை சொட்டு சொட்டாக மெதுவாக விருப்பத்துடன் சாப்பிட வேண்டும்.

எச்சரிக்கை:-

கொத்துமல்லி இலைக் கட்டில் பார்த்தீனியன் என்ற கொடிய விஷமுள்ளசெடிகளும் கலந்து வருகின்றன. இதன் இலை தக்காளிச் செடியின் இலை மாதிரி இருக்கும். எனவே இலை களைச் சாறு பிழிய ஆரம்பிக்குமுன் அந்த விஷமுள்ள இலைகள் இருந்தால் நீக்கி விடவும். அழுகிய இலைகளையும், பூச்சிகளின் முட்டைகள் உள்ள இலைகளையும் பெயர் தெரியாத பிற இலை களையும் நீக்கி விடவும். விஷ இலைகளைத் தெரியாமல் மூலிகை களுடன் சேர்த்து சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டு விட்டால், வாழ்க்கை முழுவதும் நோயாளியாக இருக்க வேண்டிய ஆபத்து உண்டாகும். ஆகையினால் முன்பின் தெரியாத இலைகளைச் சாப்பிட வேண்டாம்.

சில இலைகளும் அதன் மருத்துவ குணங்களும்:

துளசி :- சிரணக் கோளாறுகள், காய்ச்சல், இருமல், ஈரல் சம்பந்தமான நோய்கள், காதுவலி முதலியவற்றிற்கு சிறந்தது. இரத்தத்தில் உள்ள விஷத் தன்மையை வெளிபேற்றி சுத்தம் செய்கின்றது.

2. வில்வம் :- காய்ச்சல், அனிமியா, மஞ்சள் காமாலை, சீதபேதி போன்றவற்றிற்குச் சிறந்தது, காலரா தடுப்பு மருந்தாக வில்வம் செயல்படுகின்றது. சிவன் கோயில் களில் வில்வ இலை கிடைக்கும்.

3. அருகம்புல்: எல்லா நோய்களுக்கும் ஏற்ற சிறந்த மருந்து. காலையில் 9-மணிக்கு பசி ஆரம்பித்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேண்டும். பசிப்பதற்கு முந்தியே சாப்பிடுவது தவறு. அருகம்புல் சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து ஒரு பழம் சாப்பிட்டால் போதும். அடுத்து மதியச் சாப்பாடுதான். இந்த மாதிரி செய்தால் எல்லா நோய் களும் குணமடையும். உடல் எடை குறைய கொலாஸ்டிரல் குறைய, நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்க, இரத்தப்புற்று குணமடைய அருகம்புல் மிகவும் சிறந்தது. இருமல், வயிற்றுவலி, அனிமியா, மூட்டுவலி, இருதயக் கோளாறு போன்ற நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்து. ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களுக்கு அருகம்புல் ஒரு உலகப் புகழ்வாய்ந்த டானிக். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கச் செய்வதில் சிறந்தது அருகம்புல்தான். தோல் வியாதிகள் அனைத்தும் அருகம்புல்லில் நீங்கும். இரத்தில் உள்ள விஷத்தன்மைகளை வெளியேற்றுவதில் திறமையானது. விநாயகர் கோயில்களில் அருகம்புல் கிடைக்கும்.

4. அரசு இலை :- ஏழைகளின் டானிக் அரச இலைச்சாறு. நல்ல மலமிளக்கி; உடலை குளிர்ச்சியடையச் செய்கிறது. காம உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும், கர்ப்பப்பைக் கோளாறு கள் மறையும், காய்ச்சலுக்கும் நல்லது. அரசமரத்தின் பழங்கள் மலட்டுத் தன்மையை நீக்கவல்லது. எல்லா விநாயகர் கோயில்களிலும் அரசமரம் இருக்கலாம்.

5. பூவரசு :- நல்ல டானிக். தீக்காயங்கள், புண்கள், தோல் வியாதிகள், தொழுநோய் எல்லாவற்றிற்கும் இந்த இலையை அரைத்துப் பூசலாம். சாறும் குடிக்க வேண்டும். பேதி, சீதபேதிக்கு சாறு மிகவும் சிறந்தது.

6. **கல்யாண முருங்கை (முள் முருங்கை) :-** அதிகமான பித்தத்தை நீக்கும். முடிநரைக்காமலிருக்க உதவுகிறது. காய்ச்சலைக் குறைக்கும். நீர் பிரியும், மலமிளக்கி, மாத விடாய்த் தொல்லையை நீக்கும். கிருமிகளை வெளி யேற்றும். வீக்கங்களை குறைக்கும். நீரிழிவு, சீதபேதி, வாதம், குணமடையும். 17 வயது வரை வயதுக்கு வராத பெண்களுக்கு இதன் சாறு நல்ல பலன் தருகின்றது.

7. **வாழைத்தண்டு :-** சிறுநீரகக்கல் (Kidney stone) ஆபரேசன் செய்யாமலேயே குணமடைய பச்சை வாழைத்தண்டுசாறு உதவுகிறது. 100 gm தண்டுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் சட்னிபோல் அரைத்து சாறுபிழிந் தால் ஒரு நபருக்கு ஒரு நேரத்திற்குப் போதுமானது. பாம்புக்கடி போன்ற விஷத்தை வெளியேற்ற உதவுகிறது. (Very effective in kidney disorders)

8. **கொத்துமல்லி :-** இதுவும் நல்ல டானிக்-பசியைத் தூண்டும், பித்தம் குறையும். காய்ச்சல், சளி, இருமல், மூலம், வாதம், நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

9. **கறிவேப்பிலை :-** நல்ல டானிக், பேதி, சீதபேதி, காய்ச்சல் எரிச்சல், ஈரல் கோளாறுகள் மறையும்.

10. **புதினா :** நல்ல டானிக், சிறுநீர் பிரச்சினை, சீரணக் கோளாறு, உஷ்ண நோய்கள் மறையும், சிறந்த மலமிளக்கி.

வேப்பிலை:- தினசரி காலை மாலை ஐந்து இலைகளை சாப்பிட்டால் போதுமானது. இலைகளை அரைத்து அனைவரும் குளிக்க உபயோகிக்கலாம். அழகு அதிகரிக்கும்.

11. **கற்பூர வல்லி (ஓமவல்லி):-** மிகச் சிறந்த இருமல் மருந்து. 5 இலைகளை அப்படியே சாப்பிட்டால் உடனே மூக் கடைப்பு, தொண்டை வறட்சி, இருமல் மறையும், புகழ் பெற்ற இருமல் மருந்துகளைப்போல் விரைவாக செயல் புரியும்.

12. **வல்லாரை:-** நல்ல டானிக், எல்லாநோய்களையும் நீக்கும். மஞ்சள்காமாலை, அல்சர், தொழுநோய், யானைக்கால் வியாதி, பேதி, நரம்புத்தளர்ச்சி, ஞாபக சக்தி முதலிய வற்றிற்கு சிறந்தது. ஒரு நேரத்திற்கு பத்து இலைகள் போதும்.

13. **கண்டங்கத்திரி:-** காசநோய், ஆஸ்துமா, மார்சளி, காய்ச்சல், தொழுநோய், இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம், கல்லீரல் நோய்கள் முதலியவற்றிற்கு மிகவும் சிறந்தது. ஒரு நேரத்திற்கு பத்து இலைகள் போதும்.

14. **தூதுவேளை:-** நரம்புத்தளர்ச்சி மறையும். மார்புச்சளி அகற்றும், தோல்வியாதிக்கும் நல்லது. குழந்தைகளுடைய மூளை வளர்ச்சிக்கும், ஞாபகசக்தியை வளர்ப்பதற்கும் இது சிறந்த டானிக். ஒரு நேரத்திற்கு பத்து இலைகள் போதும்.

15. **மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி:-** காமாலை, கண்கோளாறு, கல்லீரல் கோளாறு முதலியவற்றிற்கு சிறந்தது.

16. **செம்பருத்தி:-** மாதவிடாய்த் தொல்லைகளையும், சிறு நீர் பிரச்சனைகளையும் குணப்படுத்தும். உடலின் உள்ளே வெளியே உள்ள வீக்கங்களை குணப்படுத்தும், முக்கியமான உடலுறுப்புகளின் மேலுள்ள பாதுகாப்பான சவ்வுகளை (mucus membranes) பாதுகாக்கிறது. காமத்தை வளர்க்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கும் நல்லது. இதன் பூக்களையும் சாப்பிடலாம்; அதில் தங்கச் சத்து நிரம்பியுள்ளது. பூவிலுள்ள மகரந்தத்தை நீக்கிவிடவும்.

17. **மணத்தக்காளி கீரை:-** இதுவும் ஒரு டானிக். சீரணக் கோளாறுகள், வாய்வுத் தொல்லைகள், புற்றுநோய், அல்சர், ஈரல் கோளாறுகள், இருமல், அனீமியா, தோல் வியாதிகள், முதலியவற்றிற்கு நல்லது. உடலுக்கு உள்ளே, வெளியே உள்ள வீக்கங்களை குணப்படுத்தும், குளிர் தாங்கும் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.

18. **தும்பை:-** பக்கவாதம், சளி, இருமல், தலைவலி, மார்சளி, மூட்டு வாதம், முதலியவற்றைக் குணப்படுத்த சிறந்தது. பாம்புக்கடிக்கு தும்பை இலைச்சாறு பாதியும் வாழைத் தண்டு சாறு பாதியும் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். தும்பை இலை ஒரு தடவைக்கு பத்து இலை போதும்.

19. **வெங்காயமும் பூண்டும்:-** கிருமிகளை வெளியேற்றும் டானிக், சொறி, சிரங்கு, யானைக்கால் வியாதி, சைனஸ், டான்ஸில், இரத்த அழுத்தம், இருமல். ஆஸ்த்துமா, காய்ச்சல், காமாலை முதலியன குணமாகும். கொலாஸ்ட்ரால் குறையும். பச்சைப் பூண்டுகளை அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது.

20. **குப்பைமேனி:-** ஒரு நேரத்திற்கு ஐந்து இலை சாப்பிட்டால் போதுமானது. கிருமிகளை வெளியேற்றும். பாம்புக்

கடிக்கும் நல்லது. மூட்டுவாதம், சொறி, சிரங்கு, தோ உ-வியாதி, மூலம், முதலிய நோய்கள் குணமடையும். எந்தப் புண்ணுக்கும் இலையை அரைத்து பூசலாம். சொறி சிரங்குக்கு கட்டாயம் இலையை அரைத்துப் பூசவேண்டும். வெகு நாட்களுக்கு சிரங்கைக் குணப்படுத்தாவிட்டால் அது சிறு நீரகத்தைப் பாதிக்கும்.

2. உலர்ந்த இலைப் பொடிகள்

சில இலைகள் எந்த நேரத்திலும் கிடைக்காததால், கிடைக்கும்பொழுது அவற்றை நிழலில் உலரவைத்து, உலர்ந்ததும் ஒரு மணி நேரம் கடும் வெயிலில் காய்ந்த பின் இடித்து பொடி செய்து கொள்ளவும் உலர்ந்த இலைப் பொடிகளுக்கும் சக்தி உண்டு. உதாரணமாக நிலத்தை உழும் காளை மாடுகளுக்கு விவசாயிகள் முக்கிய உணவாக வைக்கோல் போன்ற உலர்ந்த தாவரங்களையே பயன்படுத்துகின்றனர். உலர்ந்த பொடிகள் தயாரிக்கச் சிறந்த இலைகள் வல்லாரை, துளசி, துத்தி, நாயுருவி, வில்வம், எலுமிச்சை, முள் முருங்கை, அம்மாம் பச்சரிசி, அரச இலை, அகத்திகீரை, ஓரிதழ்தாமரை, பொடுதலை, தூதுவேளை, கண்டங்கத்திரி, நெருஞ்சி முள் இலை, முதலியன. தினமும் இரண்டு வேளை உலர்ந்த இலைப் பொடிகளை உட்கொண்டால் மலச்சிக்கல் மறைந்து ஆரோக்கியம் வளரும்.

நெல்லிக்காய் பொடி:-

ஐந்துகிலோ நெல்லிக்காய் வாங்கி அதை உடைத்துக் கொட்டை எடுத்து விட்டு காயப் போடவும். காய்ந்ததும் மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்து சல்லடையில் சலித்து கொட்டை இருந்தால் நீக்கிவிடவும். இந்தப் பொடியை எந்த இலைப்பொடிகளுடனும் கலந்தும் சாப்பிடலாம். தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி நெல்லிக்காய்பொடியை சாப்பிட்டுவந்தால் இளமை நீடிக்கும்; நெல்லிக்காய் பொடி சாப்பிடும் குழந்தைகள், கிலோ நூறு ரூபாய்க்கு விற்கும் சயவனப் பிரகாஸ் லேகியம் சாப்பிட்ட பலனை அடைவார்கள். நெல்லிக்காய் பொடியுடன் தேன் கலந்தும் சாப்பிடலாம். இதனுடன் சிறிது மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், சிறிது வறுத்த அரைத்த உழுந்துப் பொடியையும் கலந்து கொண்டால் சாப்பாட்டுப் பொடியாக உபயோகிக்க லாம். புளிப்பு, துவர்ப்பு, காரம் போன்ற மூன்று சுவைகளும் கலந்திருப்பதால் சுவையாக இருக்கும். சாம்பார் ரசம் ஊற்றி

சாப்பிடுபவர்கள் அதனுடன் இந்த நெல்லிக்காய் சாப்பாட்டு பொடியை சிறிது கலந்து உண்டால் சுவையும் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.

வெந்தயப்பொடி:-

வெந்தயத்தை முதல் நாள் மாலை தண்ணீரில் ஊறப் போடவும். மறுநாள் காலையில் அதை ஒரு துணியில் கட்டி காற்றும் வெளிச்சமும் படும்படி தொங்க விடவும். துணி காயாமல் இருக்க அடிக்கடி தண்ணீர் தெளிக்கவும். அதற்கு மறுநாள் வெந்தயம் நன்றாக வேர் விட்டு முளைத்திருக்கும். இதைக் காயப் போட்டு பவுடர் செய்து கொள்ளவும். வெந்தயப் பொடி தயார்.

இந்த வெந்தயப் பொடியை சாம்பார் தயாரிக்க உபயோகிக் கலாம். தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தூள் காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் சூடு சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் மறைந்துவிடும். வயிற்று வலி குணமடையும். இரும்புச்சத்து நிறைந்த டானிக் பொடி. இதையும் மற்ற உலர்ந்த இலைப் பொடிகளுடன் கலந்து கொள்ளலாம்.

உலர்ந்த இலைப் பொடி, நெல்லிக்காய் பொடி, வெந்தயப் பொடி இந்த மூன்றையும் தினமும் தவறாமல் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பு குறைவு.

3. இயற்கைப்பால் (Natural Milk)

1. தேங்காய்ப்பால்:-

ஐந்து முழு முந்திரி பருப்புகளை தண்ணீரில் ஊறப் போடவும். ஒரு பெரிய தேங்காயை உடைத்து அரை மூடி தேங்காய் எடுத்துக் கொள்ளவும். அரை மூடி தேங்காய், ஊறிய முந்திரி பருப்பு, இரண்டு ஏலக்காய் முதலியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு சட்டினி போல் அரைத்து பால் எடுக் கவும். பால் ஒரு லிட்டர் வரும்படி தண்ணீர் கலந்துகொள்ளவும். பாலை சுடவைக்கவே கூடாது. இந்த ஒரு லிட்டர் பால் மாட் டுப் பாலைவிட கட்டியாக இருக்கும். மாட்டுப்பாலைப்போல் பலமடங்கு சத்துக்கள் நிறைந்தது. கடையில் விற்கும் எந்தவித மான டானிக்குகளும் வைட்டமின் மாத்திரைகளும் கொடுக்கும் நன்மையைவிட தேங்காய்ப்பாலில் கிடைக்கும் நன்மை அதிகம். ஒரு விளையாட்டு வீரன் அரைகிலோ மாமிசத்தை வேகவைத்து ஒரே நேரத்தில் சாப்பிட்டு சீரணித்துவிடுவான். ஆனால் அவனால் ஒரே நேரத்தில் ஒரு பெரிய தேங்காயைச் சாப்பிட்டு

ஜீரணிப்பது மிகக்கடினம். இதற்கு காரணம் ரூ. 20 மதிப்புள்ள மாமிசத்தைவிட ரூ 5 மதிப்புள்ள தேங்காயில் உள்ள சத்துக்கள் அதிகம் என்பதால்தான் இந்த தேங்காய்ப்பாலை காபி, டீ போன்றவற்றிற்கும் பயன்படுத்தலாம். (இயற்கை காபி, டீ பகுதியைப் பார்க்கவும்).

இந்தப் பாலை வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால், நல்ல ஞாபக சக்தியுடன் ஆரோக்கியமாக வளர்வார்கள். மேலும் குதிரையைப்போன்ற பலசாலிகளாக விளையாட்டில் பயிற்சி பெறலாம். 25 வயதுக்குமேல் உள்ளவர்களுக்கு தேங்காய்ப்பால் தேவையில்லை.

தேங்காய்ப்பாலை நோயாளிகள் மிக மிகக் குறைவாகவே சாப்பிடவேண்டும் தேங்காய்ப்பால் குடிப்பதைவிட தேங்காயை மென்று தின்பதுதான் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. அதனால் நார்ப்பொருள் கிடைக்கும்.

2. நிலக்கடலைப்பால்:

கெட்டுப்போகாத சொத்தையில்லாத நல்ல நிலக்கடலைப் பருப்பில் 100gm எடுத்து ஒரு சல்லடைத் தட்டில் பரப்பவும் அதன்மீது மிகவும் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மணலைப் பரப்பி, தண்ணீர் ஊற்றவும். தண்ணீர் தட்டில் நிற்காமலும் மண் காயாமலும் 48 மணி நேரத்திற்கு காற்று வெளிச்சம்படும் இடத்தில் வைத்தால் நிலக்கடலை முளைத்து விடும். பொதுவாக முளைத்த தானியங்கள், பயறுகள், முளைக்காதவைகளைவிட ஏழு மடங்கு சத்துக்கள் உடையவை. ஒரு சில சத்துக்கள் மட்டும் 23 மடங்குக்கு மேல் உயருகின்றன. காற்றிலிருந்தும், தண்ணீரி லிருந்தும் மண்ணின் உதவியுடன் இந்த சத்துக்கள் முளைவிட்ட பயறுகளுக்கு வந்து சேருகின்றன. இதே போல் தண்ணீரி லிருந்தும் காற்றிலிருந்தும் தண்ணீர் ஊற்றியசாதம், தயிர் (மோர்) முதலியன முறையே சுடு சாதத்தை விடவும், காய்ச்சிய பாலைவிடவும், அதிக சத்துக்களைப் பெறுகின்றன. இந்த 100 gm கடலைப்பருப்பின் விலை ரூபாய் இரண்டுதான். இது நனைந்தவுடன் 300 gm அளவுக்கு எடை அதிகரித்து விடும். இத்துடன் நனையப்போட்ட முழு முந்திரி பருப்பு ஐந்தும் ஒரு ஏலக்காயும் சேர்த்து மிக்ஸியில்போட்டு வழக்கம்போல் பால் எடுக்கவும். ஒரு லிட்டர் பால் தயார். இதன் விலை 2 ரூபாய்க்கு மேல் ஆகவே ஆகாது. இந்த ஒரு லிட்டர் பாலை குடிக்க குறைந்தது 4 பேர்களாவது வேண்டும். (25 gm நிலக் கடலை ஒருவருக்கு) பாலை சுட வைக்கக்கூடாது, சூடான காபி, டீயில் சாப்பிடுவதற்குமுன் இந்தப் பாலை ஊற்றிக்கொள்ளலாம்.

3: முளை எள் பால் : (நல்லபால்)

நிலக்கடலைப்பால் மாதிரி எள்ளைப் பயன்படுத்தி பால் எடுக்கலாம், சிறிது கசப்புச் சுவையுடன் இருந்தாலும் மிகவும் உடம்புக்கு நல்லது. எள்ளிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய் என்பதுபோல இந்தப் பாலை "நல்லபால்" என்றழைக்கலாம். எள்பால் தயாரிக்கும் பொழுது அதனுடன் வாழைப்பழத்தைச் சேர்த்து பால் தயாரித்தால் பால் சுவையாக இருக்கும்.

4. சூரியகாந்தி பால் :-

முளைவிட்ட ஒரு கப் சூரியகாந்தி விதையுடன், ஒரு ஏலக் காய், ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில்போட்டு அரைத்து பால் எடுக்கலாம். சுவைக்கு தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்க்கவும்

குறிப்பு:- முளைத்த கடலை, எள் கிடைக்காத பொழுது ஊறவைத்த முளைக்காதவற்றைக் கூட பயன் படுத்தலாம். இந்த இயற்கைப் பாலை எந்த காய் கறிச் சாறுகளுடனும் பழச்சாறுகளுடனும் கலந்து குடிக்கலாம்.

5. கோதுமைப் பால்:-

ஒரு பலகையில் ஒரு பருத்தித் துணியை விரிக்கவும். அதில் சோடையில்லாத நல்ல கோதுமையைப் பரப்பி அந்த துணியா லேயே நன்றாக மடித்து மூடி ஒரு அங்குல உயரத்திற்கு மேடை மாதிரி செய்து கொள்ளவும். அதன் மீது சுத்தமான மண்ணால் அரை அங்குல உயரத்திற்கு நிரப்பவும். பலகையுடன் சூரிய வெயில் படும் இடத்தில் வைத்து மண் ஈரமாகும் படி தண்ணீர் தெளித்து விடவும். சூரிய ஒளி காற்று வெளிச்சம் படும்படி வைத்துக் கொண்டு மண் ஈரம் நனையாமல் தண்ணீர் தெளித்துக் கொண்டு வந்தால் இரண்டு நாட்களில் கோதுமை முளைத்து விடும். இந்தக் கோதுமையில் கைப்பிடி ஒரு நோயா ளிக்கு ஒரு நேர உணவிற்கு போதுமானது. இந்தக் கோதுமையை கைப்பிடி எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துத் துணியில் பிழிந்தால் கோதுமைப்பால் கிடைக்கும். இந்தப் பாலை அப்படியே ஒரு நேர உணவிற்காகப் பயன்படுத்தலாம். சுவைக்கு தேன் சேர்க்கலாம். தேங்காய்ப் பால் சிறிது கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

6. நெல்பால்:-

கோதுமைப் பால் தயாரித்த மாதிரியே நெல்பால் தயாரிக்கவும். அரிசியை விட நெல் உமியில் அதிகமான சத்துக்கள் இருக்கின்றன. அந்த சத்துக்கள் முழுவதும் இந்த நெல் பாலில் கிடைக்கும். முளைத்த நெல்லை தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கழுவி விட்டால் நெல் மேல் அடித்த பூச்சி மருந்துகள் எல்லாம் வெளியேறிவிடும். தேன், தேங்காய்ப்பால் கொஞ்சம் சேர்த்தால் சுவை கூடும்.

மாவுப் பொருள் உணவுகளை சாப்பிடாமல் முழு பழ உணவில் இருப்பவர்களுக்கு, இயற்கைப் பால், கொழு கொழு என்று சதை வளர உதவி செய்யும்.

மேலும் முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம் பருப்பு முதலியவற்றிலிருந்தும் பால் தயாரிக்கலாம். ஆனால் செலவு அதிகமாகி விடும். இந்த இயற்கைப் பால்களைத் தயாரிக்க ஐந்துநிமிடங்கள் தான் பிடிக்கும். சமையல் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் நேரத்தைக் குறைத்து இயற்கை உணவு தயாரிக்கும் நேரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளப் பழகப்பழக வீட்டில் ஆரோக்கியம் வளர்ந்து கொண்டே வரும்.

7. காரட் கீர்:

காரட்டை வெட்டி மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டு ஏலக்காய் தண்ணீர் கலந்து சட்டினி போல் அரைக்கவும். அதைத் துணியில் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொண்டால் காரட்சாறு தயார். இந்த காரட் சாறு பாதியும் தேங்காய்ப்பால் பாதியும் கலந்து கொண்டால் காரட்கீர். சுவைக்கு வெல்லம் அல்லது தேன் சேர்க்கவும். சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை தினமும் சுவைத்துக் குடிக்க வேண்டிய உலகத்திலேயே முதல் தரமான ஒரு ஆரோக்கிய டானிக் இது. உலகில் உள்ள எல்லா ஆங்கில மருந்து கடைகளில் விற்கும் டானிக்குகளை விட, காரட்கீர் சிறந்தது என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

8. கொத்தமல்லி கீர்:-

கொத்தமல்லிச் செடி கட்டு ஒன்று வாங்கி வந்து அதிலிருந்து ஒவ்வொரு செடியாக எடுத்து அது கொத்தமல்லிச் செடி தானா என்று பார்த்து அதன் வேரையும், அழுகிய இலைகளையும் அகற்றி விடவும். சுத்தமான கொத்தமல்லி இலைகளை மட்டும் கைப்பிடி எடுத்து கழுவி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும் இரண்டு தேங்காய்ச் சில்லை துண்டு துண்டாக

வெட்டவும், இரண்டு ஏலக்காய் அதனுடன் சேர்த்து எல்லா வற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு சட்னி போல் நன்றாக அரைக்கவும். சுத்தமான துணியில் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். இச்சாறுதான் கொத்தமல்லி கீர். சுவைக்கு ஏற்றவாறு தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதைக் குடித்துப் பார்க்காதவர்கள் அனைவரும் இவ்வளவு சுவையாகவும் ஒரு இலைச்சாறு தயாரிக்க முடியுமா என்று ஆச்சரியப்பட்டு விட்டனர். கோகோ, ரஸனா, ரோஸ் மில்க், நன்னாரி சர்பத் மாதிரி சிறுகுழந்தைகள் கூட விரும்பும் அளவுக்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இந்த கொத்தமல்லி கீர், தயாரித்து குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் கொண்டால் வரும் விருந்தாளிகளுக்குக் கூட இந்த புதிய ரக குளிர் பானத்தை அறிமுகப்படுத்தலாம்.

9. புதினா கீர்:-

கொத்தமல்லி கீர் மாதிரியே, புதினா இலைகளை உப யோகித்து புதினாகீர் தயாரிக்கலாம். இதுவும் சுவையாகத் தான் இருக்கும். சிறிது தேங்காய் குறைவாக உபயோகித்து புதினாகீர் தயாரித்தால், புதினா கீர் சாப்பிட்டவுடன் மிக அதிகமாகப் பசி எடுக்கும். ஜீரண சக்தி கூடும். தயாரித்து குடிக்க ஆரம்பித்தவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவிக்கவும்.

4. காய்கறிப் பச்சடிகள்:-

சமைக்காமல் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற காய்கறிகள் காரட், சௌசௌ, பீட்ரூட், வெங்காயம், தக்காளி, கோஸ், காலிபிளவர், வாழைத்தண்டு, வெண்பூசனி, வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், குடை மிளகாய், நூகல், புடலை, கோவை, மாங்காய் இஞ்சி முதலியன.

மேலே சொன்ன காய்கறிகளில் கிடைப்பவைகளை எடுத்துக் கழுவி மேல் தோலைச் சீவி துருவ வேண்டும். துருவிய பச்சைக் காயுடன் சிறிது மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், தூவிக்கொள்ளவும். இத்துடன் பாதிக்குப் பாதி தேங்காய்த் துருவலை சேர்த்துக் கொள்ளவும். கொத்தமல்லி கருவேப்பிலை இவைகளைக் கழுவி நறுக்கி இத்துடன் கலந்து கொள்ளவாம். சுவை கூட்ட சிறிது எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கொள்ளலாம்.

சுவையூட்டப்பட்ட வெண்டைக்காய்:-

புதிய வெண்டைக்காய்களை பச்சையாக பொறுக்கிக் கொள்ளவும். கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, மிளகு

அல்லது மிளகாய், சீரகம், எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு சட்டினிபோல் அரைத்து அதை ஒரு துணியில் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆங்கில மருந்துகடைகளில் ஒரே ஒரு முறை மட்டும் உபயோகப்படுத்தப்படும். (Disposable) ஊசி ஒன்றை வாங்கி வந்து (விலை ரூ.3க்கும் குறைவுதான்) அதில் இந்த சாறை உறிஞ்சி வெண்டைக்காய்க்குள் செலுத்த வும். சுவையூட்டப்பட்ட வெண்டைக்காய் தயார். வெண்டைக் காயை வெட்டாமல் காம்புடன் முழுசாக பரிமாற வேண்டும். ஒருமுறை வாங்கி வந்த ஊசியை பச்சைக் காய்கறிக்கு சுவையூட்ட மறுபடி, மறுபடி உபயோகிக்கலாம்.

இதே போல் தக்காளிப் பழத்திற்கும் ஊசிமூலம் சுவை ஊட்டி, பழத்தை வெட்டாமல் பரிமாறலாம்.

திணிக்கப்பட்ட தக்காளி:-

நன்றாக குண்டு குண்டாக சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும் பெரிய தக்காளிப் பழங்களை வாங்கிக் கொள்ளவும் (புளிக்காத ஆப்பிள் தக்காளி சிறந்தது) தேங்காய்த் துருவல், சிறிது சீரகப் பொடி, சிறிது மிளகுத் தூள், கொத்தமல்லி இலை இவை களைக் கலந்து ஒரு கலவை தயாரிக்கவும். தக்காளியின் மேல் பகுதியை நான்கு கீறலாகப் பிளக்கவும். பிளந்த இடை வெளிக்குள் தயாரிக்கப்பட்ட கலவையைத் திணிக்கவும். கலவை திணித்த தக்காளிப்பழம் பார்ப்பதற்கு தாமரைப்பூமாதிரி அழகாக இருக்கவேண்டும். பழத்தை வெட்டாமல் பரிமாற வேண்டும்.

5. பழப் பாயசம்

ஆப்பிள், வாழைப்பழம். திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், மாம் பழம் பப்பாளிப்பழம், சப்போட்டா, ஆரஞ்சு, மாதுளை இவற் றில் கிடைக்கும் பழங்களை எல்லாம் எடுத்துக்கழுவி மேல்தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும், அத்துடன் தேன் அல்லது வெல்லம், முந்திரிப்பருப்பு, சிறிது ஏலக்காய்த் தூள் சேர்க்கவும், பழப்பாயசம் தயார். இதை விரும்பாத குழந்தை களும் உலகில் உண்டோ?

பப்பாளிப் பாயாசம்

கனிந்த பப்பாளிப்பழத்தை எடுத்து தோல், விதைகளை நீக்கி, பழத்தை மிக்ஸியில் போட்டு சட்டினி போல் செய்து கொள்ளவும். இத்துடன் தேங்காய்ப்பால், வெல்லம் அல்லது

தேன் கலந்து கொள்ளவும். தேவையான அளவுக்கு முந்திரிப் பருப்பும் உலர்ந்த திராட்சையும் சேர்க்கவும். இதுதான் பப்பாளிப் பாயசம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சப்பாத்திக்கு தொட்டுக்கொள்ளக்கூட இதை உபயோகிக்கலாம்.

6. டானிக் ரசம் (சமைக்காத ரசம்)

1. திராட்சை, தக்காளி, அன்னாசி, இவற்றில் கிடைக்கும் பழங்களிலிருந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. பீட்ருட் அல்லது காரட் சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

3. மிளகு அல்லது பச்சை மிளகாய்: ஒரு ஏலக்காய், சீரகம், பூண்டு, கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து சாறு மட்டும் பிழிந்து கொள்ளவும்.

இந்த மூன்று சாறுகளையும் கலந்துகொண்டு அதில் தேவையான புளிப்புச் சுவைக்கு ஏற்றவாறு எலுமிச்சைசம் பழம் பிழிந்து விடவும். இரண்டு மூன்று முறை செய்தால் சரியான அளவுகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதுதான் டானிக் ரசம் (சமைக்காத ரசம்). சாப்பாடு சாப்பிடும் பழக்கமுள்ளவர்கள் இந்த டானிக் ரசத்தை, சமையல் ரசத்திற்குப் பதிலாகப் பயன் படுத்தலாம். சுவையும் அதிகம். வைட்டமின் சத்துக்கள் மிக மிக அதிகம்.

7. காய்கறிப் பழச்சாறுகள்:-

மிஸிஸிபி நகரத்திலுள்ள சிறைச்சாலை கைதிகளில் ஆறு பேருக்கு காய்கறிகளும், பழங்களும் சிறிது கூடத்தராமல் மிகவும் ருசியான காபி, கோலா மட்டன், மீன், பிரியாணி போன்ற மிகவும் ருசியான சத்துள்ள உணவுகள் மட்டும் கொடுத்துப் பார்த்ததில் தோல் வியாதிகளும் மற்றும் பல வியாதிகளும் வர ஆரம்பித்துவிட்டன. டாக்டர் காரெல் என்பவர் ஒருஆரோ[illegible]ான நாயின் உடலிலிருந்து ரத்தத்தை வெளியேற்றி நாய் நட[illegible]க முடியாமல் படுக்கையில் இருக்கும்படி செய்தார். பிறகு இரத்தக் கலரிலுள்ள காய்கறிச் சாறுகளை உடலில் ஏற்றினார். நாய் ஆரோக்கியமாக எழுந்து ஒட ஆரம்பித்துவிட்டது. பிறகு கோழியின் இருதயத்திலிருந்து சிறிது உயிர் செல்களை எடுத்து அந்தக் காய்கறிச் சாறில் வைத்ததில் அந்த உயிர் செல்கள் 34 வருடங்கள் ஆகியும் உயிரோடு இருந்ததாக நிரூபித்தார். அதற்குப்

பின்னும் உயிரோடு இருக்கும் என்று கூறுகிறார். இதிலிருந்து காய்கறிப் பழச்சாறுகளின் பெருமைகள் விளக்கியிருக்கும். காய்கறிப் பழச்சாறுகள் சாப்பிட்ட 20 நிமிடத்திலேயே சீரணித்து உடலுக்குத் தேவையான சக்திகளாக மாற்றப்படுகின்றன. சமைத்த உணவில் 65 ./.ஐ கழிவுகளாக நம் உடல் வெளியேற்றுகிறது. ஆனால் இயற்கை உணவில் நம் உடல் வெளியேற்றுவது 10 ·/, க்கும் குறைவே. சாறுகள் எடுக்க உபயோகப்படும் காய்கறிகள்: வெள்ளரி, கோஸ், காரட், பீட்ருட், புடலங்காய், பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு. இஞ்சி முதலியன. இஞ்சியை அரைத்துச் சாறு எடுத்து அதை சிறிது நேரம் தங்க விட்டால், அடியில் சுண்ணாம்பு மாதிரி சிறிது தேங்கும். அதைச் சாப்பிடக் கூடாது. அதனால் சிறுநீரகக் கல் உண்டாகும். ஆகையினால் மேலே உள்ள இஞ்சிச் சாறு (இஞ்சி கரசம் என்று பெயர்) மட்டும் எடுத்து தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

காரட் சாறு:-

ஒரு கிலோ காரட்டில் 600 கிராம் சாறு கிடைக்கிறது. ஒரு கிலோ காரட் சாறு 20 கிலோ கால்சியம் மாத்திரைகளுக்குச் சமம். மேலும் சோடியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், இரும்பு போன்ற சத்துக்களும் நிரம்பியுள்ளன. பாக்டீரியா கிருமிகளை காரட்சாறு வெளியேற்றுகிறது. இரத்தப்புற்று நோயில் 65 பவுண்டு எடையுள்ள ஒரு அமெரிக்க மங்கை காரட் சாறு குடித்து நல்ல ஆரோக்கியம் பெற்று தன் எடையை 18 மாதத்திற்குள் 135 பவுண்டாக உயர்த்தினார். 200 கிராம் சாறில் 50.000 யூனிட் வைட்டமின் A உள்ளது. அடுத்து வைட்டமின் L: அதில் அதிகமாக இருப்பதால் நோய் தடுக்கும் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. காரட் சாற்றை மற்ற இலை, காய், பழச் சாறுகளுடன் கலந்தும் குடிக்கலாம். காரட்சாறு அதிகமாக குடித்தால் உடல் மஞ்சள் நிறமாக மாறலாம். அதனால் பயமில்லை. குடிப்பதை நிறுத்தியவுடன் மறைந்துவிடும். இரத்தக் கசிவு உள்ள அல்சர் நோயாளிகளும் காரட்சாற்றில் குணமடைந்துள்ளனர். வாய் துர்நாற்றம், கண்பார்வைக் குறைவு, டான்ஸில் போன்ற நோயாளிகளும் நன்றாக குணமடைந்துள்ளனர். முப்பது வருட ஆஸ்த்துமா நோயாளி காரட்சாறு குடித்து பூரணமாக குணமடைந்துள்ளார்.

திராட்சைச் சாறு:-

தெற்கு ஆப்பிரிக்காவில் திருமதி. சோனா என்பவர் வயிற்றுப் புற்று நோயால் கஷ்டப்பட்டார். அடிக்கடி உண்ணா

நோன்பு இருந்து நோய் வளர்வதை தடுத்து ஒன்பது வருடங்கள் வலியுடன் கஷ்டப்பட்டார். 1925-ல் தொடர்ந்து திராட்சை பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அவர் அதிசயப் படும்படி 40 நாட்களிலேயே புற்றுநோய் குணமடைந்தது. தினமும் 200 கிராம் திராட்சையிலிருந்து சிறிது சிறிதாகக் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 4 கிலோ திராட்சை வரையிலும் சாப்பிடலாம். அளவு மனிதனைப் பொறுத்து மாறும்.

திராட்சை சாறு சாப்பிட்டு குறைவான இரத்த அழுத்தம், அனிமியா, நரம்புத்தளர்ச்சி, குடல்புண், காமாலை, வாய்வு, மூட்டுவலி போன்ற நோய்களில் உடனே குணமடையலாம். உலகத்திலேயே மிகச்சிறந்த டானிக் திராட்சை சாறுதான். இரத்தக் கலரில் சாறு உள்ள கருப்பு திராட்சை மிகவும் சிறந்தது.

ஆரஞ்சுச் சாறு:-

தொண்டையில் புற்றுநோய் வந்து எந்த உணவையும் சாப்பிட முடியவில்லை என்ற நிலையில் வந்த பல நோயாளி களுக்கு சிவசைலம் நலவாழ்வு ஆசிரமத்தில் ஆரஞ்சுச்சாறு மட்டும் தான் உணவாக கொடுத்து குணப்படுத்துகின்றனர். எனவே திட உணவு சாப்பிட முடியாத நோயாளிகளுக்கு தண்ணீர் கலக்காத ஆரஞ்சுசாறுகளை சொட்டு சொட்டாக மெதுவாக ருசித்துச் சாப்பிடும்படி செய்தால் எந்த விதமான நோயாளிகளும் குணம் பெறலாம்.

எலுமிச்சை:-

புளிப்புச் சுவையுள்ளதால் எலுமிச்சம் பழத்தை மிகவும் அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம். தேவைப்படும் சமயத்தில் ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு எலுமிச்சம் பழமே போதுமானது. பாத் திரங்களை எலுமிச்சம் பழம் போட்டு விளக்கினால் அழுக்கு நீங்குவது போல உடலில் பல உறுப்புக்களில் உள்ள அழுக்கு களையும் நீக்கி சுத்தம் செய்கிறது எலுமிச்சம்பழம், ஒரு பழத் திற்கு 4 டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடலாம். சுவைக்குத் தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்க்கவும், மஞ்சள் காமாலை நோயாளிகளுக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு, மிகச் சிறந்த மருந்து.

தர்பூசனி பழம் சாறு எடுத்துச் சாப்பிட சிறந்தது. மேலும் அன்னாச்சி, நெல்லிக்கனி, விளாம்பழம், பப்பாளி. மாதுளை, மாம்பழம், ஆப்பிள். கொய்யா போன்ற எந்த பழங்களையும் தோல்விதை நீக்கி சாறு தயாரிக்க உபயோகிக்கலாம். தேவைப் பட்டால் தேங்காய்ப்பால் தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்க்கவும்.

வுடன் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. கொலாஸ்ட்ரால் அதிக மாக உள்ளவர்கள் மிகச் சிறிதளவுதான் கொட்டைப் பருப்புகள் சாப்பிட வேண்டும். பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.

மனிதனுக்கு இயற்கையான பழங்களும் கொட்டைப் பருப்புகளும் மிகவும் சரியான, போதுமான என்றும் கிடைக்கக் கூடிய உணவுகளாகும்.

8. முளைவிட்ட தானியங்களும் பயறு வகைகளும்:-

கோதுமைப் பால் தயாரிக்கும் பொழுது முளைவிட்ட கோதுமை தயார் செய்த மாதிரி பலவிதமான தானியங்களை யும், பயறுகளையும் முளைக்க விட்டபிறகு உணவாகச் சாப்பிடலாம்.

இதற்கேற்ற தானியங்கள்:- கம்பு, கேழ்வரகு கோதுமை முதலியன இதற்கேற்ற பயறுவகைகள்:- எள், நிலக்கடலை, பட்டாணி. கொண்டக்கடலை, உளுந்து, பச்சைப் பயறு முதலி யன. சூரிய ஒளி, காற்று, நீர், மண் முதலியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட வைட்டமின்களும் தாது உப்புக்களும், கீரை போன்று மாற்றம் அடைந்துள்ள இந்த முளைவிட்ட உணவு களில் மிகவும் அதிகமாக இருப்பதை இந்த உலகமே ஒத்துக் கொண்டுள்ளது.

9. உலர்ந்த பழங்கள்:-

உலர்ந்த பழங்களில் அனைவருக்கும் தெரிந்தவை திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம் முதலியன. உலர்ந்த பழங்களை பூச்சி சாப்பிடாமலிருக்க அதில் சல்பனாமைட் போன்ற விஷமருந்துகளைத் தெளிக்கின்றார்கள். எனவே உலர்ந்த பழங்களை சாப்பிடுவதற்கு முந்தி பத்து நிமிடம். தண்ணீரில் ஊறவைத்துக் கழுவிய பிறகுதான் சாப்பிட வேண்டும். 6 கிலோ பழங்களைக் காயப் போட்டால்தான் ஒரு கிலோ உலர்ந்த பழங்கள் கிடைக்கும். எனவே உலர்ந்த பழங்களின் விலை சாதாரண பழங்களைவிட 6 மடங்கு அதிக மாகத்தான் இருக்கும். எனவே 100 கிராம் உலர்ந்த பழம் சாப்பிட்டால் 600 கிராம் பழங்கள் சாப்பிட்ட மாதிரி. குளிர் காலத்திலும் பழங்கள் கிடைக்காத காலங்களிலும் உலர்ந்த பழங்களை உணவாக உபயோகிக்கலாம்.

10. கொட்டை பருப்புகள்:-

மனிதனின் முக்கிய உணவுகளில் கொட்டை பருப்பு களும் ஒன்றாகும். முந்திரிப்பருப்பு, பிஸ்தாபருப்பு, பாதாம் பருப்பு, தேங்காய் முதலியன. கொட்டைப் பருப்புகளில் முக்கியமானவை. தேங்காயைத் தவிர மீதி பருப்புகளை சிறிது நேரம் ஊற வைத்தும் சாப்பிடலாம். தேங்காயை உடைத்த

பகுதி III

13. கேள்விகளும் பதில்களும்

பருவ மங்கையினர் மாதவிடாய் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை பெறுவது எப்படி? பிறந்த குழந்தைகளை நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பது எப்படி? வேதனையில்லாமல் பயமின்றி குழந்தை பெறுவது எப்படி? தாய்ப் பாலை அதிகரிப்பது எப்படி? போன்ற கேள்விகளுக்குண்டான பதில்களை குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பும் பின்பும், மாதவிடாய் ஒரு செயற்கையே என்ற தலைப்புகளில் பார்த்துவிட்டோம்.

1. மாணவர் நூற்றுக்கு நூறு மார்க்குகள் வாங்குவது எப்படி?

பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்கள் காலை உணவு சாப்பிடும் பொழுது முதலில் இரண்டு வாழைப்பழம், பத்து பச்சை வெண்டைக்காய், கைப்பிடி கொத்தமல்லி இலை முதலியவற்றை மெதுவாக மென்று சாப்பிட்டுவிட்டு பிறகு சமைத்த உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கலாம். மதியம் உணவு சாப்பிடும்பொழுது முதலில் ஒரு காரட் சிறிது தேங்காய் ஒரு கொய்யாப்பழம், ஒரு வெள்ளரிப்பிஞ்சு, முளைவிட்ட பயிறு கைப்பிடி முதலியவற்றை மெதுவாக மென்று சாப்பிட்டபிறகு சமைத்த உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். மாலை 4 மணிக்கு இரண்டு வெற்றிலையை வாங்கி தண்ணீரில் கழுவி விட்டு அதன் நடுவில் ஒரு கடலை மிட்டாய் வைத்து சாப்பிடவும். எண்ணெயில் பொரித்த மாலை நேரச் சிற்றுண்டிகளை நிறுத்தி விடவும். இரவு 7 மணிக்கு இரண்டு பழங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு கொத்தமல்லி அல்லது புதினா சட்னி, காய்கறிச் சட்டினி, பழச்சட்னி முதலியவற்றுடன் சுக்கா சப்பாத்தி சாப்பிடவும். சமையல் உணவை முழுவதுமாக நிறுத்திவிட்டால் மிகவும் நன்மை பெறலாம். சமையல் உணவுக்குப் பதிலாக தேவையான அளவுக்கு தேங்காய் பேரீச்சம்பழம் கலந்து சாப்பிடவும் காலை

மதியம், இரவு மூன்று நேரமும் வயிறு முட்ட சாப்பிடக் கூடாது. காலையில் சாப்பிட்டபிறகு மதியம் அதிகமான பசி உண்டாக வேண்டும். அப்படி பசி உண்டாகவில்லை என்றால் காலையில் சாப்பிட்டது அதிகம் என்று கணக்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று நேரமும் உணவுக்கு முன்பு இலை காய் கனி சாப்பிடுவதால் சமைத்த உணவு சாப்பிடுகின்ற அளவு குறையும். அதிகாலை, மாலை இரண்டு நேரங்களிலும் இயற்கை காபி அல்லது இயற்கை டீ சாப்பிடலாம். இந்த மாதிரி உணவில் மாற்றம் செய்துள்ள மாணவர்கள் விரும்பினால் இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்துப் படிக்கலாம். தினசரி இரவு 10 மணிக்குப் படுத்துவிட்டு அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து படிக்கலாம். தொடர்ந்து அதிக நேரம் படிக்கும்பொழுது இடையில் ஒரு தடவை கண் கழுவும் கருவிகொண்டு கண்களைத் தண்ணீரினுள் மூழ்க வைத்து கண்களை கழுவிக்கொண்டால் கண்களுக்கு ஒரு புதுத்தெம்பு கிடைக்கும். கண் கழுவும் கருவியை இயற்கை மருத்துவ மனைகளிலும், எங்களிடமும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். காலை உணவுக்கு அவல் வெல்லம் தேங்காய் கலவை மிகவும் சிறந்தது. காலையில் அதிகமாக நன்மைதரும் காய், கனிகளை மட்டும் சாப்பிட்டால், மதிய உணவில் அவல் வெல்லம் தேங்காய் கலவையை சமையல் உணவிற்குப் பதிலாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவல் பாதி தேங்காய்த் துருவல் பாதி என்ற முறையில் மாற்றினால் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குள் படிப்பில் மிகவும் கவனம் செலுத்தலாம்; அறிவு வளரும். இதற்குப் பிறகும் சரியான அறிவு வளர்ச்சி கிடைக்கவில்லை என்றால் வாரத்திற்கு ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பு இருந்து பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

கணித மேதை பித்த கோரஸ் ஒரு சைவ உணவினர் அவர் ஒரு முறை விஞ்ஞானத்தின் இரகசியங்கள் பற்றி படிப்பதற்காக எகிப்து நாட்டில் உள்ள கல்லூரிக்குச் சென்றார். அங்கே அவருக்கு நாற்பது நாள் உண்ணா நோன்பு வைத்து அதன்பிறகுதான் பள்ளியில் சேர்த்தனர். உண்ணா நோன்பு எனக்கு முதலில் ஒரு பரீட்சையா என்று கேட்ட பித்தகோரஸிற்கு அறிஞர்கள் கூறிய பதில். "நாங்கள் நடத்தும் பாடங்களைப் புரிந்துகொள்ள 40 நாள் உண்ணாநோன்பு அவசியம் தேவை" என்று கூறினர். இதிலிருந்து அறிவு வளர அவசியம் நோன்பு இருந்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது விளங்கும். குறைவாகச் சாப்பிடும் மாணவர்கள் பொதுவாக நன்றாகப் படித்து முதல் மார்க்குகளைப் பெறுவார்கள். எனவே

உங்கள் குழந்தைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடவில்லை என்று கவலைப்படாதீர்கள். அவர்கள் தான் வருங்கால அறிஞர்கள்.

2. புகை பிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் நிறுத்துவது எப்படி?

5 வருடங்களாக அல்சர் நோயால் அவதிப்பட்ட எனது நண்பர் ஒருவர் சிகரெட் குடிக்கும் மது அருந்தும் பழக்கமுடையவர். எனது ஆலோசனைப்படி உயிருள்ள இயற்கை உணவுச் சாறுகளையும், இளநீரையும் பத்து நாட்கள் உணவாகக் கொண்டதில் அல்சர் குணமானது. அதே சமயத்தில் சிகரெட் குடிக்கும் பழக்கமும் மறைந்து விட்டது. சிகரெட் பிடிக்கும் நண்பர்களுக்கு அருகில் கூட அவரால் அமர முடியவில்லை. இதே போல் பல நண்பர்கள் இயற்கை உணவிற்கு வந்த பின் மது அருந்துவதிலும், புகை பிடிப்பதிலும் சிறிது கூட சுகம் கிடைக்கவில்லை என்று நிறுத்தி விட்டனர்.

நங்க நல்லூர் முத்து கிருஷ்ணன் ஓய்வு பெற்ற இரயில்வே ஆபீஸர். தினசரி 20 சிகரெட் இருபது வருடங்களாக குடிக்கும் பழக்க முள்ள அவர் என்னுடைய இயற்கை மருத்துவமனையில் இருபது நாள் பழங்கள் சாப்பிட்டதில் அவரால் சிகரெட் குடிக்கவே முடியவில்லை.

3. பட்டினி இல்லாமல் உடல் எடையையும் கொலஸ்டிராலையும் குறைப்பது எப்படி?

5 வருடங்களுக்கு முன் எனது எடை 82 கிலோ. எனக்கு கொலாஸ்டிரல் 365 mg%. இருந்தது. BP 160/110. சென்னையிலுள்ள மிகப் பெரிய டாக்டர்கள் எல்லாம் சாகும் வரை நான் BP மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்றும், தேங்காய் சாப்பிடவே கூடாது என்றும் சொல்லி விட்டனர். இப்பொழுது என் எடை 65 கிலோ. BP 130/90.. கொலஸ்டிரால் 200 mg%. தினமும் தேங்காய் சாப்பிட்டுக் கொண்டுதான் வருகின்றேன். சமைத்த உணவை நிறுத்தினால் கொலஸ்டிரால் குறைந்து விடுகின்றது. ஒரு மனிதன் தேங்காய் சாப்பிடாமல் வயிறு நிறைய சமைத்த உணவைச் சாப்பிட்டால் கூட கொலஸ்டிரால் குறைவதில்லை. எனவே சமைத்த உணவை நிறுத்தினால் தேங்காய் சாப்பிடலாம். இயற்கை உணவு அதிகரிக்கும் பொழுது நாம் சாப்பிடும் செயற்கை உப்பின் அளவும் குறைவதால் உடல் எடை குறைகின்றது. (ஒரு கிராம் உப்பு உடலில் சேர்ந்தால் 70 கிராம் தண்ணீர் உடலில் சேருகின்றது.)

90 கிலோ எடையுள்ள ஒரு 40 வயது மனிதன் இயற்கை உண விற்கு வந்த முதல் மாதம் 5 கிலோவிற்கு எடை குறைக்கலாம்.

பட்டினி இருக்காமல் இயற்கை உணவை உண்டு மாதா மாதம் 5 கிலோ எடை குறைந்தாலும், அவருடைய எடை 60 கிலோவிற்கு கீழே குறையவே குறையாது. உடலுக்கு அவசிய மான மூளை போன்ற உறுப்புகளில் எடை சிறிது கூட குறைவ தில்லை. குறைந்த அந்த 30 கிலோ எடை அவருடைய உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவுப் பொருள் களே. அதன்பின் தான் அவருடைய சிறுநீரகம், இருதயம் போன்ற உறுப்புகள் சந்தோஷமாக வேலை செய்கின்றன. மிக விரைவில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதற்கு தினமும் 10 பூண்டு பச்சையாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி காலையில் அருகம்புல் சாறு ஒரு டம்ளர் குடித்து விட்டு மதிய உணவு வரை சாப்பிடாமல் இருந்தால் கொலஸ்ட்ரால் விரைவாகக் குறையும்.

4. முடி நரைக்காமலும் வழுக்கை விழாமலும் இருப்பது எப்படி?

சூரிய ஒளி கண்ணாடி வழியே ஊடுருவிச்சென்று விடும். ஆனால் அதே சூரிய ஒளி மனிதனின்உடல் மீது பட்டால், சூரிய ஒளிமுழுவதையும் உடல்கிரகித்து, உடலுக்குத்தேவையான சக்தி பெறுகின்றது. ஒரு வினாடிக்கு ஒரு லட்சத்து இருபதாயிரம் மைல் வேகத்தில் வந்து நம் உடலில் பாயும் சூரிய ஒளி உடலில் உள்ள கழிவுகளை இயற்கை முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்து வெளியேற்றுகின்றது. உடலில் கழிவுகள் நிறையும் பொழுது தேவையான அளவுக்கு சூரிய ஒளி நிறைந்துள்ள பழ உணவுகளைச் சாப்பிடாததினால் நமது உடல் சூரிய ஒளி பெற ஏங்கி நிற்கின்றது. மனிதன் தன் உடலை ஆடைகளினால் மூடி விடுவதால், தலைமுடியை வெண்மை நிறமாக்கி அதன் மேல் படும் சூரிய ஒளியை அதிகமாக உடலுக்குள் கடத்தி உடல் நலம்பெற செய்யும் முயற்சியே மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற நரை. கருப்பு நிற தலைமுடி சூரிய ஒளியைத் தடுத்து நிறுத்தி விடும். ஆனால் வெண்மை நிற தலைமுடி சூரிய ஒளியை கிரகித்து முழுவதுமாக உடலுக்குள் அனுப்பி வைத்து விடும். சூரிய ஒளி நிறைந்த உணவுகளான கனிகளும் காய்களும் கிடைக்காத பற்றாக்குறைதான் முடி நரைக்க முக்கியமான காரணம் ஆகும்.

நரை முடியை கறுப்பு நிறமாக மாற்ற சாயம் பூசுகின்றோம். அப்பொழுது உடல் 'சூரிய ஒளி நிறைந்த

கனிகளும் எனக்கு கிடைக்க வில்லை; தலைமுடியை வெண்மை நிறமாக்கி சூரிய ஒளி பெறுவதிலும் எனக்குத் தடை விதித்தால் எப்படி என்னால் ஆரோக்கியம் தரமுடியும், என்று கண்ணீர் விட்டு அழுகின்றது.

இந்த பூமியில் சமைக்காத உணவு உட்கொள்ளும் மயில், காக்கை, ஆடு, குதிரை போன்ற எந்த உயிரினங்களுக்கும் முடி நரைப்பதில்லை. வழுக்கை விழுவதில்லை. பிறந்த நாள் முதல் உங்கள் குழந்தைகளையோ பேரக் குழந்தைகளையோ முழு இயற்கை உணவில் வளர்த்தால் முடி நரைக்காமலும், வழுக்கை விழாமலும் தடுக்கலாம். இனிமேல் இயற்கை உணவில் இருப்பவர்களுக்கு முடி நரைப்பதும், வழுக்கை விழுவதும் குறையும்.

முடி நரைக்காமல் இருப்பதற்கும், வழுக்கை விழாமல் தடுப்பதற்கும் உலகில் உள்ள எந்த மருந்தும், எண்ணெயும் பயன்படுவதில்லை. உடம்பில் பித்தம் அதிகமாக இருப்பதை கொத்துமல்லி, கல்யாண முருங்கை போன்ற இலைகளின் சாறு குடித்து குறைத்தால் இளவயதில் முடி நரைப்பதையும் வழுக்கை விழுவதையும் சிறிது காலம் தள்ளிப் போடலாம். இயற்கை உணவில் இளநரை மறைந்துள்ளது.

5. காசு இல்லாத ஏழைகளும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி?

ஒரு பைசா கூட கையில் இல்லை. ஆனால் அவன் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்றால், அவன் கிராமங்களுக்குச் சென்று எங்கும் இலவசமாகக் கிடைக்கும் கீழே உள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்.

(1) அருகம்புல்சாறு

(2) அரசமர இலைச்சாறு

(3) சோற்றுக் கற்றாழையில் உள்ள சோறு

(4) அம்மான் பச்சரிசி இலைச்சாறு

(5) துளசி முதலியன. மற்றும் செலவு இல்லாமல் கிடைக்கும் எல்லாவிதமான இயற்கை உணவுகளையும் சாப்பிடலாம்.

(6) வறுத்த புளியங்கொட்டையை ஊற வைத்துச் சாப்பிடவும்.

மேலும் கீழே உள்ள, கிராமங்களில் எங்கும் இலவசமாகக் கிடைக்கும் கீரைகளைச் சமைத்தும் உண்ணலாம்.

காணாம் வாழை (தேங்காய்ப்பூச் செடி), முருங்கை, சார்நெத்தி (சாரணை), அகத்தி,

மூக்கரட்டை, சண்டிக்கீரை என்ற வச்சக்கட்டை கீரை வாதநாராயணன் கீரை

காட்டுக்கீரை. முள்ளுக்கீரை (முள்ளிருக்கும் தண்டுக் கீரை மாதிரி இருக்கும்.)

முசுமுசுக்கை

முடக்கற்றான் கீரை

புளியங்கொழுந்தும் பூவும்

சிறிது செலவு செய்ய வசதியுள்ளவர்கள் முளைவிட்ட தானியங்களை வெல்லம் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 50 கிராம் வரை சாப்பிடலாம்; (50 கிரோம் 20 பைசாவிற்கும் குறைவு தான்) கூல் சாப்பிடலாம். அதற்கு மேல் வசதியிருப்பவர்கள் வாழைப் பழங்களைச் சாப்பிடலாம். காலை, மாலை இரண்டு நேரம் அவசியம் ஒரு டம்ளர் பச்சிலைச் சாறுகள் குடிக்க வேண்டும்.

6. மருந்தில்லாமல் கொடிய நோயாளிகளும் குணம் பெறு வது எப்படி?

இலை, காய். பழச்சாறுகளை மட்டும், உணவாகக் கொடுத்து எல்லாக் கொடிய நோயாளிகளும் குணமடைந் துள்ளார்கள். குணமடைந்த நோயாளிகளின் படங்கள், விலாசங்கள், பேட்டிகள் முதலியவற்றைப் பார்க்க அலுவலகத் திற்கு வரவும். குணமடைந்த நோயாளிகளை நேராகப் பேட்டி காணவும் ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

7. அறுவை சிகிச்சைகளைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

உடலில் உள்ள எந்த செல்கள் பழுது பட்டாலும் அவை இயற்கை உணவில் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. எனவே தான் சிறுநீரக (Kidney Failure) நோயாளிகளும் இங்கு குணமடை கின்றனர். அப்படி குணமான நோயாளிகளின் முழுவிபரங்களை யும் மக்கள் தலைவர் எம்.ஜி.ஆருக்கு அனுப்பி அவரை இயற்கை மருத்துவத்தில் குணம் பெற்றுக் கொள்ள, இயற்கை மருத்துவர் திருச்சூர் உல்பலக்சன் அவர்கள் வேண்டுகோள் விடுத்தார்.

டான்சில்:-

மூளைக்குப் போகும் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி அனுப்பு வதற்கே டான்சில் வேலை செய்கிறது. இரத்தம் சுத்தமாக இருக்கும் பொழுது டான்சில் குணமடையும். ஐஸ்கிரீம் சாப்

பிட்டால் தொந்தரவு தருகின்றது என்ற காரணத்திற்காக, நடமாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைக்கு டான்சில் ஆபரேசன் செய்கிறார்கள். இது பெரிய தவறு.

எனது முஸ்லீம் நண்பர் இயற்கை உணவில் டான்ஸிலைக் குணப்படுத்த ஆலோசனை கூறியும் கேட்காமல் ஆபரேசன் செய்து கொண்டார். அதன்பின் 6 மாதத்தில் உடம்பெல்லாம் தடிப்பு தடிப்பாக வீங்கி அரிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. ஆங்கில மருத்துவர்கள் அதை அலர்ஜி என்று கூறி மட்டன், மீன் முட்டை, போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிடவே கூடாது என்று சொல்லிவிட்டனர். தினமும் இப்பொழுது அவருக்குத் தனி சமையல். டான்ஸில் ஆபரேசன் செய்வதற்கு முன்பே இந்த உணவு முறையை பின்பற்றி இருக்கலாமல்லவா. நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவே டான்ஸில்; அதை வெட்டி எரியாதீர்கள். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தினால் போதும், அதற்குச் சிறந்த இலைகள்:- துளசி, குப்பை மேனி (5 இலை போதும்) அருகம்புல், வாழைத்தண்டு, வெங்காயம்.

சைனஸ்:-

சைனஸ் ஆபரேசன் செய்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும் என்று ஆபரேசன் செய்தவர்கள், மீண்டும் அதே கஷ்டத்தை அனுபவிக்கத்தான் செய்கின்றனர். இயற்கை உணவில் சைனஸ் மிக விரைவில் குணமடையும். ஆபரேசன் செய்தும் சைனஸ் மறையவில்லையே என்று ஏங்காமல் சைனஸ் வருவதற்கு காரணமான பால், முட்டை, மாமிசம். அமிலத்தன்மையுள்ள மாவுப் பொருள் உணவுகளை நிறுத்தி இயற்கை உணவுக்கு வரவேண்டும்.

புளூரசி (நுரையீரலில் நீர்த்தேக்கம்);-

கலெக்டர் ஒருவருக்கு புளூரசி ஒரு முறை பம்பாயில் சிறிது நுரையீரலை வெட்டி எடுத்துவிட்டார்கள். மீண்டும் சளித் தொல்லை அதிகமானது. அமைச்சர்களுடன் அவர் பேசிக் கொண்டே இருக்கும் போது சளி அடைத்துக்கொண்டு பேச முடியாமல் போய்விடுவார். மீண்டும் சிறிது நுரையீரலை வெட்டிட வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் கூறினார்கள். வெட்டியதற்குப் பிறகும் நோய் நீங்கும் என்பதற்கு டாக்டர்கள் உறுதி கூறவில்லை. மீண்டும் ஆபரேசன் செய்ய விருப்பம் இல்லாததால் அவர் திருச்சூர் இயற்கை மருத்துவமனைக்கு வந்து பூரண குணமடைந்தார்.

குடல்வால்:-

அபென்டிக்ஸ் ஆபரேசனும் தேவையில்லாமலே செய்து விடுகின்றனர். அதில் சுரக்கும் ஒரு திரவம் ஜீரணத்திற்கும்

மலச்சிக்கலை நீக்குவதற்கும் பயன்படுகின்றது என்று இப் பொழுது கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். இதையும் நன்றாக தவிர்க்கலாம். அப்பென்டிக்ஸை ஆபரேசன் இல்லாமலேயே பலரை இயற்கை உணவில் குணப்படுத்தியுள்ளனர். மாவுப் பொருள் உணவை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனாலேயே அபென்டிக்ஸ் வருகின்றது.

இருதய வால்வு:-

ஒரு இருதய நோயாளிக்கு இருதய வால்வை வெட்டி எடுத்து செயற்கையிலான புது வால்வு ஒன்றை பொருத்த வேண்டும் என்று கூறினர். புகழ்பெற்ற பம்பாயிலுள்ள ஒரு ஆங்கில மருத்துவமனையில் இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு நாள் குறித்தார்கள். இதற்கிடையில் இந்த நோயாளியிடம் சில சைலம் இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தைப் பற்றி சிலர் கூறி இருக்கின்றனர். நோயாளி உடனே இருதய அறுவைச் சிகிச்சை செய்வதை நிறுத்திவிட்டு சிவசைலம் வந்தடைந்தார். மூன்று மாதங்கள் இயற்கை அன்னையின் அரவணைப்பில் இருந்து தேங்காய் பழங்களை மட்டுமே சாப்பிட்டார். ரூ. 27000 செல வில் ஆபரேசன் செய்யாவிட்டால் உயிர் வாழவே முடியாது என்று சொல்லப்பட்ட இந்த நோயாளி மூன்றே மாதத்தில் நல்ல ஆரோக்கியம் பெற்றுவிட்டார். அதற்குப் பிறகு பம்பாய் சென்று மீண்டும் ஆங்கில மருத்துவ மனையில் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் இருதயம் மிகவும் அருமையாக இருப்ப தாகவும் கூறிவிட்டனர். சிவசைலத்தில் இயற்கை உணவிற்காக இந்த நோயாளிக்கு ஆயிரம் ரூபாய் கூட செலவில்லை என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

இயற்கை உணவு இருதயத்திலுள்ள அடைப்புகளை எல்லாம் வெளியேற்றுகின்றது. இருதய வால்வுகளில் ஏதாவது ஓட்டை இருந்தால் அதை மூடுகின்றது. மனிதனுடைய உடலில் செய்ய வேண்டிய பல விதமான அறுவை சிகிச்சைகளை இயற்கை உணவு உண்பதால் தவிர்த்துவிடலாம. எனவே எந்த விதமான அறுவை சிகிச்சையும் செய்வதற்கு முன்பு அதை செய் யாமல் தடுக்கமுடியுமா என்று ஒரு முறை எங்களிடம் நேரிலோ தபாலிலோ கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும்படி வேண்டிக்கொள் கின்றோம். அப்படித் தெரிந்துகொள்வதே புத்திசாலித்தனம் அறுவை சிகிச்சை முடிந்தவுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும் என்பதற்கு உத்திரவாதம் இல்லை. ஆனால் இயற்கை அன்னை அந்த உத்திரவாதம் தருகின்றாள். ஏற்கனவே அறுவை சிகிச்சை செய்து ஆரோக்கியம் இழந்தவர்களும் சிவசைலம் வந்து புதுவாழ்வு பெற்றுள்ளனர்.

8. பற்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

பற்பசையும் பிரஸ்களையும் உபயோகித்து பல்விளக்குவதால் பற்கள் தேய்ந்து மெலிந்து நாற்பது வயதுக்குமேல் பற்கள் கூச ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. பிரஸ்களினால் ஈறுகளை அழுத்தி பல்விளக்குவதால் அவை தேய்ந்து பற்களுடைய பாதுகாப்பு குறைகின்றது. இதை தவிர்க்க இரசாயனங்கள் கலந்த எந்த பற்பசைகளையும் பவுடர்களையும் நிறுத்திவிட்டு இயற்கை பல் பொடியால் பல் விளக்குங்கள், ஈறுகளை மஸாஜ் செய்து விரலால் பல் விளக்குவது மிகவும் சிறந்தது. பல் தேயாது. பல்கூசுவதும் உடனே மறையும்.

இளவயதிலிருந்தே மனிதன் தன்னுடைய பற்களுக்கு தினசரி பத்து நிமிடமாவது கடின உழைப்பு தர வேண்டும். உலர்ந்த கார் அரிசி அவலை தினசரி உணவில் கைப்பிடி அளவுக்கு மென்று சாப்பிடலாம். பட்டாணி, வேர்க்கடலை (வறுத்தது) முதலியவற்றையும் அவலுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தினசரி காரட் சாப்பிடுதல் கரும்பு சாப்பிடுதல் சமைக்காத முழு இயற்கை உணவுகளை மென்று சாப்பிடுதல் முதலியவை பற்களுக்கு கடின உழைப்பு தருகின்றது. சமைத்த உணவு சாப்பிடும் பொழுது பற்களுக்கு வேலை குறைவு. மேலும் சமையல் உணவுகள் பல் இடுக்குகளில் தங்கி அமிலத்தை உற்பத்தி செய்து பற்களை அரித்து ஓட்டை போட்டு விடுகின்றது. தினசரி காலையில் பற்பசை பிரஸ்ஸை உபயோகிப்பவர்கள் கூட இரவில் சாப்பிட்டவுடன் இயற்கைப் பல் பொடியால் பல்விளக்க வேண்டும். சமையல் உணவினால் கடின உழைப்பு கிடைக்காத பற்கள் தான் விரைவில் விழுந்து விடும்.

இயற்கை பல்பொடி:

அருகம்புல், மா இலை, கொய்யா இலை, நாயுருவி செடி, கரிசலாங்கண்ணி, பூவரசு இலை, வல்லாரை முதலிய இலைகளுள் கிடைப்பவற்றை சேகரித்து உலரவைத்து தூள் செய்து கொள்ளவும். இதில் அரை கிலோ எடையளவு எடுத்து அதில் இரண்டு எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து காயவைக்கவும். இதனுடன் உலர்ந்த துளசி இலை 250gm, வாயு விளங்கம் 100 gm, மாசிக்காய் 100gm, தான்றிக்காய் 100gm, கடுக்காய்த் தோல் 100gm மகிழம்பட்டை 100gm, சுக்கு 100 gm, கருவேலம் பட்டை 250gm, கருங்காலி 250gm, ஆலம் விழுது 250gm,

கிராம்பு 50gm, உப்பு 100gm, முதலியவற்றைச் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்துக் கொள்ளவும் இதுதான் இயற்கை பல்பொடி.

இந்த பல்பொடி மிருதுவான சுவையுடன் இருக்கும். மிகவும் காட்டமான சுவையுடன் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பி னால், எலுமிச்சம்பழம், உப்பு சுக்கு முதலியவற்றை சிறிது அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். தொண்டைப்புண்களுக்கு உப்புத் தண்ணீரைக் கொப்பளித்தால் குணமாகின்றது. எனவே தான் இங்கு பல்பொடியில் சிறிது உப்பு சேர்க்கின்றோம். ஆலம் என்ற படிகாரத்தை 250gmஅளவு இந்த பல்பொடி தயாரிக்கும்பொழுது சேர்த்துக்கொண்டால்மிகவும் நல்லது என்று சித்தமருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்த பல்பொடியில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து பல்விளக்கினால் வாய் முழுவதும் தூய்மையாக இருக்கும். இதில் சேர்ந்துள்ள ஆலம் விழுதும், கடுக்காய்த் தோலும் பற்களை ஆடவிடாமல் உறுதியாக இருக்க உதவிசெய்கின்றது. இந்த இயற்கைப் பல்பொடியை சென்னை இயற்கை மருத்துவ சங்கத்தில் மாதத்திற்கு ஒரு முறை தயார் செய்கின்றோம். தயார் செய்த ஒரே வாரத்தில் விற்பனையாகிவிடும். உபயோகித்தவர்கள் அனைவரும் மிக அற்புதமான பல்பொடி என்று பாராட்டு கின்றனர்.

அவசரமாக மிக எளிய முறையில் பல்பொடி தயாரிக்க அடுப்புக்கரியையும் உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

9. காபி, டீ பழக்கங்களை நிறுத்துவது எப்படி?

காபியிலும், டீ இலையிலும் விஷம் இருப்பது எல்லோ ருக்கும் தெரியும். அந்தப் பழக்கங்களை மறப்பதற்கு இயற்கை காபி, இயற்கை டீ முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம் துணி களுக்கு சாயம் போடுவது போல் டீ தூளிலும் சாயம் கலக்கு கிறார்கள்.

இயற்கை காபி:- (Natural Coffee)

துளசி, சுக்கு, மல்லி, முளைத்து காய வைத்த வெந்தயம், நன்னாரி வேர், கருங்காலி, வெட்டி வேர், நெல்லிக்கனி, ஆரஞ்சு (கமலா) பழத்தோல்கள், சந்தனக் கட்டை முதலிய

வற்றைக் காய வைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி காப்பித் தூளாகப் பயன்படுத்தவும். சர்க்கரைக்குப் பதில் வெல்லம், பாலுக்குப் பதில் இயற்கைப் பாலை உபயோகிக்கவும். 4 டம்ளர் தண்ணீருடன் ஒரு தேக்கரண்டி காபித்தூள் கலந்து வெல்லம், ஏலக்காய் போட்டு கொதித்தவுடன் துணியில் வடி கட்டவும், இந்த காபியை அப்படியே சாப்பிடலாம் அல்லது குடிக்குமுன் சிறிது இயற்கைப் பாலை கலந்து கொள்ளலாம். இரும்புச் சத்தும் வைட்டமின்களும் இதில் நிறைந்துள்ளது. இரத்தம் சுத்தமடைய உதவுகின்றது.

இயற்கை டீ (Natural Tea)

ஆவாரம்பூ, ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ இவற்றைக் காயப் போட்டு பவுடர் செய்து கொள்ளலாம். ஆவாரம்பூ கடையில் வாங்கும் பொழுது மிகவும் கருப்பாக பழையதும் பூச்சிகள் அரித்ததுமாகக் கிடைத்தால் டீ ருசிக்காது. தை மாதத்தில் ஆவாரம்பூ பூத்து கிடக்கும். அப்பொழுது வேண்டுமளவு காட்டுக்குப் போய் பறித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படுபவர்கள் இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்திடம் கேட்டுப் பெறவும். புதிய பூக்கள்காய்ந்த பிறகு தங்கம் போன்ற மஞ்சள்கலரில்இருக்கும். மூன்று வகை பூக்களையும் காய வைத்து செய்த தூளுடன் புதினா, துளசி போன்ற இலைப் பொடிகளையும் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாசனை வேண்டும் என்பவர்கள் சிறிது ஏலக்காய், சிறிது நன்னாரி வேரையும் பவுடர் செய்து கலந்து கொள்ளலாம். இதுவே இயற்கை டீ, ஒருசிலர் ஆவாரம்பூ மட்டும் போட்டு டீ போட்டால் மிகவும் விரும்புவர். இதில் தங்கச் சத்தும் வைட்டமின்களும் நிரம்பியுள்ளன. வெல்லம், இயற்கைப் பால் உபயோகித்தால் மிகவும் நல்லது. டீ தயாரித்து குடிக்கும் பொழுது சில சொட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து கொண்டால் டீ மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு:- தயாரித்த இயற்கை காபி, இயற்கை டீ தூள்களை இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

10. பாம்பு கடித்தாலும் பிழைப்பது எப்படி?

ஜெபஸ்டின் என்பவர் அம்பாசமுத்திரம் மதுரா கோட்ஸ் மில்லில் வேலை பார்த்து வந்தவர். அவர்பிறந்த பொழுது ஒரு சாமியார் 'உப்பில் கண்டம்' என்று சொன்னதால் உப்பில்லாத உணவையே கொடுத்து வளர்த்தனர். உப்பில்லாத உணவுகளையே உண்டு வாழ்ந்த அவரை மில்லில் ஒரு நாள் நல்ல பாம்பு கடித்து விட்டது. விஷம் அவர் உடம்பில் ஏறவில்லை. அன்று முதல் அவருக்கு மதுராகோட்ஸ் மில்லில் பாம்பு வந்தால்

பிடித்து வெளியே கொண்டு போய்விடுவதே வேலை. நிறைய பாம்புகள் கடித்தும் விஷம் அவரை ஒன்றும் செய்யவில்லை. நிறைய பாம்புகள் கடித்தும் விஷம் ஏறாத அவர் உடம்பை சோதனை செய்த டாக்டர்கள் 'ஒரு வித நோய் தடுக்கும் சக்தி அவர் உடம்பிலேயே உள்ளது; உப்பு போட்டு சாப்பிட்டாலும் அந்த சக்தி இருக்கும்' என்று கூறவே அதன் பிறகு உப்பு போட்டு சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அதற்குப் பிறகு மில்லில்பாம்பு வந்த பொழுது அதைப் பிடித்தார். பாம்பு கடித்து இறந்து விட்டார். அதன் பிறகு அம்பா சமுத்திரம் மதுரா கோட்ஸ் ஆலையில் அவருக்காக ஒரு நினைவகம் ஏற்படுத்தி 'இது நாள் வரை உப்பில்லாமல் சாப்பிட்டார். பாம்பு கடித்து சாகவில்லை. அதன் பிறகு உப்பு போட்டு சாப்பிட்டு பாம்பு கடித்து இறந்தார்' என்று எழுதி வைத்துள்ளனர். உப்பில்லா உணவே ஆரோக்கியமான உணவு, உப்பில்லா உணவுவினை ஒரு மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உப்புள்ள உணவுகளை விட உப்பில் லாத உணவு மிகவும் சுவையாகத் தெரிய ஆரம்பித்து விடும்.

11. இயற்கை உணவை இனிமையாகப் பின்பற்றுவது எப்படி?

அமெரிக்காவில் இயற்கை வைத்தியர் ஒருவர் ஒரு சிங்கக் குட்டியை எடுத்து பிறந்து நாள் முதல் சைவ உணவை மட்டும் கொடுத்து ஆரோக்கியமாக வளர்த்தார். மிகவும் பெரிய சிங்கம் ஆனபிறகு ஒரு மட்டன் கடையில் சிங்கத்தை விட்டார். அது உடனே வெளியே ஓடி வந்து விட்டது. புதிதாக ஒரு ஆட்டை வெட்டி ரத்தத்தை கொடுத்தார். சிங்கம் அதை சாப்பிட வில்லை. சிங்கத்தின் தினசரி உணவில் சிறிது ரத்தம் சேர்ந்தால் கூட அதை சாப்பிடவில்லை. அந்த சிங்கத்தை நடுரோட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றவுடன், அந்தரோடு முழுவதிலும் போக்கு வரத்து நின்று விட்டது அந்த சிங்கம் இறந்த பின் அதற்கு சிலை எழுப்பி முதல் சைவ சிங்கம் என பெயரிட்டுள்ளனர். இந்த செய்தி இந்தியன் வெஜிடேரியன் காங்கிரஸ் என்ற பத்திரி கையில் வெளிவந்துள்ளது. ஒரு கொடூரமான மிருகமே அசைவ உணவிலிருந்து சைவ உணவிற்கு யந்து சாதுவாக மாறியிருப் பதால் உலகிலுள்ள எந்த மனிதனும் இயற்கை உணவுப் பழக் கத்தை இனிமையாகப் பின்பற்றலாம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. சிவசைலம் ஆசிரமத்தில் முற்றிலும் சமையல் உணவே இல்லை என்பதால், அங்குள்ள நாய், பூனை முதலியன கூட தேங்காயை மிகவும் ஆவலுடன் விரும்பி சாப்பிடுகின்றன. பொதுவாக நாய் பூனை முதலியன தேங்காய் சாப்பிடுவது இல்லை.

12. ஓட்டல் சாப்பாட்டில் ஆரோக்கியம் பெறுவது எப்படி?

பொதுவாக ஒரு மனிதன் தொர்டந்து மூன்று வருடங்கள் வரை ஓட்டல் சாப்பாட்டில் வாழ்ந்தால் அவருடைய ஆரோக்கியம் மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டு விடுகிறது. எனவே ஓட்டல் சாப்பட்டில் வாழும் மனிதன் காலையில் ஒரு காரட்டும் 2 வாழைப்பழமும் சாப்பிட்டபின்தான் டிபன் சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் கடலை, பச்சைப்பயறு போன்ற முளை விட்ட பயறுகள் கைப்பிடி சாப்பிடலாம். மதியச் சாப்பாட்டுக்கு முந்தி ஒரு வெள்ளரிக்காய் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிட்டபின் சாப்பாடு சாப்பிடவும். மாலையில் இரண்டு வெற்றிலையும் கடலை மிட்டாயையும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். துளசி, அரசமர இலைகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இரவு ஏழு மணிக்குள் உணவை முடித்து விடவும். தூங்கும் போது பசித்தால் ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது திரட்சை சாப்பிட்டு படுக்கவும், விருப்பமுள்ளவர்கள் ஒரு தேங்காய் மூடியை வாங்கி காலை அல்லது மதியம் அல்லது இரவு உணவிற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். சாறுகள் சாப்பிட வசதியிருந்தால் காலை, மாலை இரண்டு வேளை இயற்கைச் சாறுகளை சாப்பிட வேண்டும். இந்த உணவு முறைகளினால் ஓட்டல் சாப்பாட்டின் அளவு பாதியாகக் குறைந்துவிடும். ஆரோக்கியமும் வளரும்.

13. அனீமியாவை அகற்றியது எப்படி?

ஆவடி கனரக வாகனத் தொழிற்பயிற்சி பள்ளியின் மாணவரான செல்வராஜ் என்பவருக்கு "அப்லாஸிக் அனீமியா" (ஹீமோகுளோபின் அணுக்களின் பெருக்கம் தடைபடுதல்) வாரா வாரம் அவருக்கு ரத்தம் தரவேண்டும். முப்பது பாட்டில் ரத்தம் ஏற்றியாகி விட்டது. சென்னை ஜி.எச். அதற்கு Bone Marrow TransPlant என்ற ஆபரேசன் செய்ய வேண்டும்; அதற்கு அமெரிக்கா அனுப்ப வேண்டும் என்று கூறியது. குறைந்தது ஏழு லட்சம் செலவாகும் என்றது. 6-5-82 குமுதம் பிரார்த்தனை கிளப் செய்தியில் இதை பார்த்த மருதமலை இயற்கை மருத்துவர் சுப்ரமணியம் தினமும் காலையில் அருகம்புல் சாறு குடிக்கச் சொன்னார். அருகம்புல் சாறு அருந்தவும் குணம் ஆரம்பமானது. இரத்தம் கொடுப்பது நிறுத்தப்பட்டது. படுத்த படுக்கையில் இருந்த செல்வராஜ் எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்து விட்டார். 45 நாட்களிலேயே பூரண குணமடைந்து விட்டார். குணமடைந்த செய்தி குமுதம்

21-10-82 ல் வெளியிடப்பட்டது. ஆகஸ்ட் 88-ல் சென்னையில் நடந்த இயற்கை மருத்துவ பயிற்சி முகாமில் அந்த செல்வராஜ் அனைவருக்கும் நேர்முகப் பேட்டி அளித்தார். இன்று அவர் சினிமா நடிகர் மாதிரி அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறார். ஆஸ்பத்திரியில் சாகக் கிடந்த செல்வராஜ் அங்கே தினமும் சாப்பிட வேண்டிய வைட்டமின் மாத்திரைகளைக் கூட சாப்பிட இயலவில்லை. அருகம்புல் சாறு மட்டும் சாப்பிட்டு 45 நாளில் குணமானது என்று கூறினார். மருத்துவர்கள் செல்வராஜ் குணமானது உலக அதிசயம் என்று கூறினார்கள். இந்த செய்தி இயற்கை மருத்துவத்திற்கு ஒரு தங்க கிரீடம் வைத்த மாதிரி விளங்குகிறது.

14. அழகை அதிகரிப்பது எப்படி?

பவுடர், கிரீம் போன்றவைகள் உபயோகிப்பதால் முகத்தில் உள்ள தோல் சுவாசிக்கும் துவாரங்கள் மூடப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் பருக்கள் போன்ற கட்டிகள் தோன்றி பவுடர், கிரீம் போன்றவற்றை வெளியேற்றுகின்றன. மனிதன் பிறக்கும் பொழுது இருந்த பால் வடியும் முகம் கடைசி வரை இருக்க எந்தவித அழகு சாதனங்களையும் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதற்குப் பதிலாக வெள்ளரிப் பிஞ்சு, தக்காளி, காரட் முதலியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை அரைத்து முகத்தில் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்து முகத்தைக் கழுவலாம். தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் ஐந்து நிமிடம் முகத்திற்கு ஆவி பிடிக்கலாம். ஆவி பிடித்தபின் குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். குளிக்க சோப்பு உபயோகிப்பதால், தோலில் சூரிய ஒளியினால் வைட்டமின் D உண்டாக்கும் ஒருவித எண்ணெய்ப் பசை கழுவப்பட்டுவிடுகிறது. இதனால் சூரிய ஒளியினால் நமக்கு கிடைக்கும் வைட்டமின் D குறைகிறது. முடிந்த அளவு ஆடைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உள்ளே காற்றுப் புகும்படி ஆடைகள் இருக்கவேண்டும். குளிக்க சோப்பிற்குப் பதிலாக இயற்கை குளிக்கும் தூளை உபயோகியுங்கள்.

இயற்கை குளிக்கும் தூள் (Natural Bathing Powder)

வேப்பிலை, பூவரசு இலை, குப்பைமேனி, பச்சிலை மருதாணி. செம்பருத்தி இலை. துளசி, கருவேப்பிலை முதலிய இலைகளில் கிடைப்பவற்றை எடுத்து உலர வைத்து தூள் செய்யவும். இதிலிருந்து ஒரு கிலோ தூள் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

ஆவாரம்பூ, ரோஜாப்பூ, மகிழம்பூ, மரிக்கொழுந்து, மருள் முதலிய பூக்களில் கிடைப்பவற்றை காயவைத்து ஒருகிலோ

எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்த பூ, இலைத்தூள்களில் இரண்டு பெரிய நார்த்தம் பழங்களையும் பத்து எலுமிச்சம்பழங்க ... பிழிந்து காயவைக்கவும்.

நன்னாரி 200 gm, சிவப்பு சந்தனம் 200 gm, நெல்லிக்காய் வற்றல் 200 gm, கசகசா 200 gm. கஸ்தூரி மஞ்சள் 200 gm, கிச்சலி கிழங்கு 200 gm, சடா மஞ்சில் 200 gm, சம்பங்கி விதை 200 gm. வெந்தயம் 200 gm, வசம்பு 200 gm வாய்விளங்கம் 200 gm முதலியவற்றையும் காயவைத்து எடுத்து, பழங்கள் பிழிந்த பூ இலைத் தூள்களுடன் சேர்த்து சீயக்காய் மிஷினில் அரைத்துக்கொள்ளவும். தயாரிக்கப்பட்ட குளிக்கும் தூள் இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் கிடைக்கும். இந்த குளிக்கும் தூளை சோப்பு, சாம்பு, சீயக்காய், முதலியவற்றிற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். இந்த குளிக்கும் தூளுடன் சீயக்காய்த்தூள், கடலைமாவு கலந்து கொள்ளலாம். அழகாக இருப்பதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை.

(1) பவுடர், கிரீம் போன்றவற்றை முகத்தில் பூசாதீர்கள்.

(2) இயற்கை உணவில் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(3) அடிக்கடி முகத்திற்கு ஆவி பிடித்துவிட்டு குளிர்ந்த நீரில் கழுவுங்கள்.

(4) அதிகாலையில் முகத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி முகத்தை மஸாஜ் செய்துவிடவும். அதன்பின் அரை மணிநேரம் சூரிய ஒளிக் குளியல், பிறகு இயற்கை குளிக்கும் தூளை உபயோகித்து தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:- உடல் நிறத்தை மாற்றுவதற்கும் அழகை அதிகரிப்பதற்கும் எந்த இரசாயனங்களையும் நம்பி ஏமாற வேண்டாம்.

15. மலச்சிக்கலை நீக்குவது எப்படி?

பொதுவாக இயற்கை உணவுகளை உண்ணும் பழக்கமுடையவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில்லை. மலச்சிக்கல்தான் எல்லா நோய்களுக்கும் முதல் காரணம் ஆகும். சாப்பிடக் கூடிய உலர்ந்த இலைப் பொடிகளை தினமும் காலை, மாலை, இரவு ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் மறையும். நெல்லிக்காய்த்தூள், கடுக்காய்த்தூள் முதலியவற்றையும் தினசரி ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டுவரலாம். இரவு உணவில் முதன் முதலில் இரண்டு வாழைப்பழங்களைச் சாப்

பிடும் பழக்கம் மலச்சிக்கலை நீக்கிவிடும். இதற்கு மேலும் மலச் சிக்கல் இருந்தால் காலை, மதியம், இரவு மூன்று நேர உணவிற்கு முன்பு ஐந்து வாழைப்பழம் சாப்பிட்ட பிறகு உணவு சாப்பிட ஆரம்பித்தால் இருக்குமா இந்த மலச்சிக்கல் மனித னிடம்? இந்த மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்த மனிதனுக்கு என்றுமே மூலம் என்ற வியாதி வரவே வராது, அதிமதுரம் 100gm, சோம்பு 100 gm இரண்டையும் கலந்து பவுடராக்கி காலை, மதியம்' இரவு அரை தேக்கரண்டி சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் மறையும்.

16. கூன் விழுந்த முதுகை நிமிர்த்துவது எப்படி?

திரு. மைக்கிரிக்கோ என்பவர் அமெரிக்கா பல்கலைக் கழகத்தில் பேராசிரியராக வேலை பார்க்கின்றார். தவறான உணவுப் பழக்கங்களினால் அவருடைய முதுகு வளைந்து கூன் விழுந்து விட்டது. அவருடைய காதலி கூன் விழுந்ததை நிமிர்த் தினால்தான் திருமணம் செய்து கொள்வேன் என்று பிடிவாதம் பிடித்தார். எப்படியாவது தன் காதலியை திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு ஆசை வெறியில் உலகம் முழு வதும் உள்ள பல நாடுகளில் தன்னுடைய கூன் முதுகை நிமிர்த்த முயற்சி செய்தும் பலனில்லாமல் கடைசியில் இந்தியா வந்து புதுடெல்லி, பம்பாய் போன்ற நகரங்களில் உள்ள இயற்கை மருத்துவமனைகளை நாடிச் சென்றார். எல்லா இயற்கை மருத்துவர்களும் சிவசைலம் நல்வாழ்வு ஆசிரமம் சென்றால்தான் குணமடைய முடியும் என்று கூறவே, பேராசி ரியர் கடைசியாக சிவசைலம் வந்து தங்கி இரண்டு மாதங்கள் இயற்கைஉணவில்இருந்தவுடன் கூன்விழுந்துள்ள முதுகுநிமிர்ந்து விட்டது. மருந்து இல்லை; மாத்திரை இல்லை; மாயாஜாலம் இல்லை. ஆனால் கூன் குணமாகி விட்டது. சிவசைலம் வந்திருந்தி ருந்து தினமும் காதலியை நினைத்து ஏங்கிக் கொண்டே இருந்த அவர் அமெரிக்கா சென்று காதலியைச் சந்தித்து கூன் நிமிர்ந்த அதிசயத்தை விளக்கினார். இயற்கை உணவின் பெருமைகளை விளக்கி, காதலியை இயற்கை உணவிற்கு மாறச் சொன்னார். காதலி அசைவ உணவு அதிகமாகச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை விட முடியாததால் கடைசியில் காதலியைத் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாது என்று சொல்லி விட்டார்.

இதிலிருந்து உலக மக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல உண்மைகள் இருக்கின்றன. (1) உலகம் முழுவதிலும் குணம் பெற முடியாத உடல் நலக் குறைகளும் சிவசைலத்தில் தங்கினால் நீங்கி விடும்.

(2) இந்தியாவிலுள்ள இயற்கை மருத்துவர்களால் முடியாது என்று கைவிடப்பட்ட நோயாளிகள் பலர் சிவசைலம் வந்து குணம் பெற்றுள்ளனர். இன்றும் தங்கி பலர் குணம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

(3.) காதலியேகநி என்று ஏங்கியிருந்தகாமவெறி இயற்கை உணவில் மறைந்து விட்டது.

17. மலட்டுத் தன்மையை நீக்குவது எப்படி?

திருவனந்தபுரத்தில் கல்லூரி ஆசிரியை ஒருவருக்கு திருமணமாகி பத்து வருடங்களாக குழந்தை பிறக்கவில்லை. இயற்கை மருத்துவர் C.R.R, வர்மா என்பவரின் ஆலோசனை மூலம் இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பித்த இரண்டு வருடத்தில் குழந்தை பிறந்து விட்டது. உடல் நலத்தில் உள்ள எந்தக் குறைகளும் இயற்கை உணவில் நீங்குவது போல, மலட்டுத் தன்மையையும் நிச்சயமாக நீக்கி விடலாம். இதனை நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் உலகப் புகழ் பெற்ற இயற்கை மருத்துவமனை நடத்திவரும் திருமதி நோல்பி அம்மையார். M.B.B.S., M.D. பட்டம்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவரான இவர் டென்மார்க் அருகில் கும்மிலி கார்டன் என்ற தீவில் பழமரங்களை வளர்த்து அந்த பழங்களையே உணவாகக் கொடுத்து நோயாளிகளைக் குணப் படுத்தி வருகின்றார்.

நோல்பி அம்மையார் குழந்தை இல்லாத தம்பதிகளை தன்னுடைய இயற்கை மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற அழைப்பு விடுத்தார். சுமார் 300 தம்பதியினர் வந்தனர். முதல் ஒரு மாதம் பிரமச்சாரியம் கடைப்பிடித்து உண்ணா நோன்பு ஒரு நாள், மூன்று நாள், ஐந்து நாள் என்று ஒவ்வொரு வார இடைவெளியில் கற்றுத்தரப்பட்டது. அடுத்த மாதத்திலிருந்து தினசரி இரண்டு நேரம் காலை, மாலையில் பழ உணவுகள் தரப்பட்டது. வாரம் ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பு. இந்த மாதிரி மூன்று மாதம் இருந்தவுடன் பல தம்பதியினருக்கு குழந்தைப் பேறு கிடைத்துவிட்டது. ஐந்து மாதம் முடிவதற்குள்ளேயே மற்ற தம்பதியினருக்கும் குழந்தைப்பேறு கிடைத்து விட்டது. இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன வென்றால் மனிதன் மலடனாக மாறுவதற்கு முக்கிய காரணம், காய்கனிகளை அவன் சாப்பிடாததால்தான்; உண்ணா நோன்பு இருந்து உடலைத் தூய்மைப்படுத்திக்காள்ள தெரிந்துகொள்ளாததினால்தான். உடலில் உள்ள குழந்தை பெற உதவி செய்யும், உறுப்புக்கள் சரியாக வளர்ச்சியடையாமலிருந்தாலும், அந்த உறுப்புக்கள் சரியாக வேலை செய்யாம

விருந்தாலும் மனிதன் சமைக்காத தேங்காய் பழ உணவு மட்டும் சாப்பிட ஆரம்பித்த நான்கு மாதங்களில் எல்லா குறைகளும் நீங்கி விடுகின்றன. நீர்த்துப் போயிருந்த விந்து கட்டி யாகின்றது. அது மட்டுமில்லாமல் அந்த மனிதனுடைய உடலில் யாருக்கும் தெரியாமல் நீரிழிவு, புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற எந்த நோய்கள் இருந்தாலும் குணமாகிவிடும். மேலும் இயற்கை உணவு உண்டு பிறக்கும் குழந்தைகளும் ஆரோக்கிய மாகவும் அறிவாளிகளாவும் வளர்ந்து வருவார்கள்.

14. காந்த சிகிச்சை

அமெரிக்கா, ரஷ்யா, ஜப்பான் போன்ற வளர்ந்த நாடுகளில் கூட காந்த சிகிச்சை இன்று மிகவும் முக்கியம் பெற்று தொலைக் காட்சி, வானொலி மூலம் இதனைப் பரப்பி வருகின்றனர். காந்தங்களை நோய்களுக்கு ஏற்றவாறு உடல் மீது அரைமணி நேரத்துக்கு அதிகமாகாமல் வைத்தும் காந்த நீரை குடிக்க உபயோகித்தும் நோயாளிகளை குணப்படுத்துகின்றனர். இது ஒரு மருந்தில்லாத மருத்துவமுறை என்பதால் இயற்கை மருத்து வத்திலும் இடம் பெற்றுள்ளது.

காந்தம் சில குறிப்பிட்ட நோய்களில் மிகச் சிறப்பாக வேலை செய்து சுகப்படுத்துவதை மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர் கள் நிரூபித்துள்ளனர்; உடல் தசைகளின் விரைப்புத் தன்மையை நீக்கி மூட்டுவலி, பல்வலி, தலைவலி போன்ற உபாதைகளிலிருந்து உடனடியாக விடுதலை தருகின்றது. குழந்தைகள் உயரமாக வளர்வதற்கு உதவி புரிகின்றது. புத்திசாலித்தனத்தைப் பெருக்கவும், நினைவாற்றலை வளர்க் கவும் காந்த சிகிச்சை அற்புதமாக வேலை செய்கின்றது. ஆறாத புண்கள், காயங்கள் மிகவேகமாக குணமடைகின்றன.

காந்த மருத்துவத்தினைப் பெற சிறந்த நேரம் காலை நேரமாகும். காலை உணவு சாப்பிடாமல் காலைக்கடன் களையும் குளியலையும் முடித்துவிட்டு சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். மாலை நேரத்திலும் சிகிச்சை தரலாம். காந்த மருத்துவமுறை செய்தபிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்துதான் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு மணி நேரம் வரை குளிக்கக் கூடாது. பொதுவாக காந்த சிகிச்சையை கர்ப்பமான பெண்களுக்கும், சிறு குழந்தைகளுக் கும் தரக்கூடாது. கண்கள், இருதயம், மூளை இவற்றிற்கு அருகில் சக்தியுள்ள காந்தங்களை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. தொடர்ந்து பத்து நாட்களாவது காந்த

சிகிச்சையை விடாமல் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். காந்த சிகிச்சை நிபுணர்கள் எழுதியுள்ள புத்தகங்களை படித்த பிறகு தனக்குத்தானே எவரும் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். காந்தசிகிச்சைக்குரிய ஆங்கில,தமிழ்புத்தகங்களும்,சிகிச்சைக்குத் தேவைப்படுகின்ற பெரிய காந்தம், சிறிய காந்தம், பிறை வடிவ காந்தம், காந்த செயின், ரொமான்டிஸபெல்ட், தொந்தி குறைக்கும் காந்த பெல்ட், தலைவலி பெல்ட், முதலியவற்றை சென்னையிலுள்ள இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் குறைந்த விலையிலேயே கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யப் பட்டுள்ளது. காந்த சிகிச்சை செய்து காட்டியும் நோயாளி களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படும். சிகிச்சைக்குரிய காந்தங் கள் குறைந்த விலையில் இங்கு கிடைக்கும்.

சிகிச்சை முறை:-

உடலின் மேல் பாதியில் நோய் இருந்தால் காந்தங்களை கைகளின் அடியில் 10 நிமிடத்திலிருந்து அரைமணி நேரம் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம். உடலின் கீழ்பாதியில் நோய் இருந்தால் காந்தங்களை கால்களுக்கடியில் வைக்கலாம். பொதுவாக காந்தங்கள் வலது பக்கமும், இடது பக்கமும் வைப்பதற்கு, வட துருவ காந்தத்தை வலது பக்கமும், தென் துருவ காந்தத்தை இடது பக்கமும் வைக்கலாம். ஒன்று மேல் பக்கம் இன்னொன்று அடிப்பக்கம் என்றால், வடதுருவத்தை மேல் பக்கத்திலும், தென் துருவத்தை அடிப்பக்கத்திலும் வைக் கலாம். ஒன்று மனிதனுடைய முன் பக்கமும் மற்றொன்று பின் பக்கமும் என்றால் வடதுருவ காந்தத்தை உடலின் முன் பக்கமும், தென்துருவ காந்தத்தை பின் பக்கமும் வைக்கலாம். விற்பனைக்குக் கிடைக்கும் காந்தங்களில் வடதுருவ காந்தங்களில் N.R. என்றும் தென் துருவ காந்தங்களில் SL என்றும் பெயரிடப்பட்டிருக்கும் (NR—North; Right. SL — South; Left.)

காந்த நீர்:-

ஒரு பலகை மீது தென் துருவ காந்தத்தை வைத்து அதன் மீது ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் தண்ணீர் நிரப்பி வைக்கவும். டம்ளரின் மேல் மூடி மாதிரி வட துருவ காந்தத்தால் மூடி வைக்கவும். ஒரு நாள் முழுவதும் இவ்வாறு வைத்து எடுத்த தண்ணீரில் காந்த சக்தி ஏறிவிடும். இதற்கு இருதுருவ காந்தநீர் (Both pole magnet water) என்று பெயர்.

வடதுருவ காந்த நீர்:-

மரப்பலகை மீது வடதுருவ காந்தத்தை வைத்து அதன் மீது கண்ணாடி டம்ளரில் தண்ணீர் வைத்து ஒரு தட்டினால்

மூடி வைக்கவும். ஒரு நாள் கழித்து எடுத்தால் இதற்கு வடதுருவ காந்தநீர் என்று பெயர்.

தென்துருவ காந்த நீர்:-

தென்துருவ காந்தத்தின் மீது ஒருநாள் வைத்து எடுத்த தண்ணீர் தென்துருவ காந்தநீர் எனப்படும். வயிற்றில் புண், அஜீரணம், காய்ச்சல், சயரோகம், காயம், அரிப்பு, தடிப்பு, கால் வீக்கம், சிறுநீரகக்கல், போலியோ, காக்கை வலிப்பு போன்ற நோய்களுக்கு காந்த நீர் சிறந்த பலனளிக்கும். எந்தெந்த நோய்களுக்கு வடதுருவ நீர் உபயோகிக்கலாம் என்பது ஆங்கிலப் புத்தகங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் புத்தகங்களை வாங்கிப் படித்துவிட்டு திருப்பிக் கொடுத்துவிட வசதி செய்துள்ளோம். விற்பனைக்கும் உண்டு.

காந்த மருத்துவத்தில் பல நன்மைகள் உள்ளன. இது சுலபமானது; பாதுகாப்பானது; எளிமையானது; விரைவில் குணம் தருகின்றது; ஒரு காந்தத்தையே (பல வருடங்களுக்கு) பலர் உபயோகிக்கலாம். மேலும் விபரங்கள் தேவைப்பட்டால் நேரிலோ தபாலிலோ தொடர்பு கொள்ளவும். காந்த சிகிச்சை நூல்களைப் படித்து தெரிந்து கொண்ட பிறகே, காந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

************.****************

ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டாவது, நான்காவது வியாழக் கிழமைகளில் மாலை ஆறு மணிக்கு, சபையர் தியேட்டர் எதிரில் செல்லும் லாயட்ஸ் ரோடில் உள்ள காதி கிராமத்யோக் பவனில் நடைபெறும் இயற்கை மருத்துவ கூட்டங்களுக்கு, தங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரையும் அழைத்துக் கொண்டு வாருங்கள்.

அனுமதி இலவசம்

அனைவருக்கும் சுவையான இயற்கை உணவு தயாரித்து வழங்கப்படும். புகழ்பெற்ற இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்கள் வந்து பேசுவார்கள்.

அப்பொழுது இயற்கை காபி, டீ, பல்பொடி, குளிக்கும் தூள், உலர்ந்த இலைப் பொடிகள் கிடைக்கும்.

************.****************

15. நோய்களும் சிகிச்சைகளும்

இது வரை ஒரு பக்கமும் விடாமல் இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்திருந்தால் மனிதன் ஏன் நோயாளியாகின்றான்; நோயின்றி வாழ என்ன செய்ய வேண்டும்; என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இருந்தாலும் புத்தகத்தை வாங்கும் பொழுது மக்கள், ஒவ்வொரு நோய்க்கும் எந்தப் பக்கத்தில் பதில் இருக்கின்றது என்று தேடுகின்றார்கள். அதற்காக சில நோய்களின் தலைப்பைப் போட்டு அவசியம் சொல்ல வேண்டிய சில குறிப்புகளையும் சேர்த்துள்ளோம். குறிப்புகளில் இடம் பெறாத நோய்கள் எல்லாமே இயற்கை உணவில் குணமாகும் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

1. ஆஸ்த்துமா

எந்தக் காரணங்களினால் ஆஸ்த்துமா வந்தாலும் அது எப்படிப்பட்ட ஆஸ்த்மாவாக இருந்தாலும் இயற்கை உணவில் இனிமையாக குணம் பெறலாம். மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்ட வுடன் நோயாளிகள் அஹிம்சை எனிமா ஒன்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரில் சிறிது தேன் கலந்து ஒரு டம்ளர் வரை சாப்பிடலாம். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் முடிந்த வரை பட்டினியாக இருந்தால் உடல் சுத்தமடைந்து நுரையீரலில் அடைபட்டிருந்த சளி வெளியேறத் தொடங்கிவிடும். முதலில் பல காய்கறிகளும், பழங்களும் சாப் பிட்டால் அலர்ஜி என்று சாப்பிடாமலிருந்தவர்கள் இந்த மூன்று நாள் பட்டினிக்குப் பிறகு சாப்பிட ஆரம்பித்தால் உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும். தினசரி காலையிலும் மாலையிலும் அரைமணி நேரம் தொட்டிக் குளியல் அல்லது முதுகுத் தண்டுக் குளியல், அல்லது ஈரத்துணி குளியல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சமைத்த உணவுகளையும் பால் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா உணவுகளையும் முழுவதுமாக முதலில் நிறுத்தி விடவேண்டும். ஆஸ்த்மா வருவதற்குரிய முக்கிய காரணங்களே அவைகள்தான்.

தினசரி காலை 11 மணிக்கும் மாலை 6 மணிக்கும் பழ உணவுகள் மட்டும் சாப்பிடவும். கொஞ்சம் தேங்காய் கூட சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்த மாதிரி உணவில் இருந்து சிவசைலம் ஆசிரமத்தில் இருபது வருடங்களாக குணமாகாமலிருந்த ஒரு ஆஸ்த்துமா நோயாளி இருபதே நாட்களில் குணம் பெற்றுள்ளார். சமைத்த உணவுகளை சாப்பிடாமல் இருக்கவே முடியாது என்று கூறுபவர்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பழக்கத்திலிருந்தால் ஆஸ்த்துமாவிலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.

காலை 6 மணி:-

இயற்கை காபி அல்லது இயற்கை டீ சாப்பிடவும். பால், வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்க்காமல் அதற்குப் பதிலாக இயற்கை பால், வெல்லம், அல்லது பனை வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

காலை 8 மணி:-

தூதுவளை, துளசி, வெற்றிலை இவற்றில் கைப்பிடியில் பாதியளவு எடுத்து மென்று சாப்பிட்டு சக்கையைத் துப்பி விடவும். 10 மணிக்கு தேன் கலந்த தண்ணீர் சாப்பிடவும்.

மதியம் 12 மணிக்கு சாப்பிட வேண்டிய உணவு

1. சாதம் ஒரு கரண்டி. (கைப்பிடி அளவு.)
2. உயிருள்ள கொத்துமல்லி அல்லது புதினா சட்னி ஒரு கரண்டி
3. சமைத்த காய்கறிகள் இரண்டு கரண்டி
4. சமைத்த கீரைகள் இரண்டு கரண்டி
5. சமைக்காத காய்கறிகளின் பச்சடி— 2 கரண்டி
6. தக்காளி, வெங்காயம் நறுக்கி, தேங்காய் துருவல் போட்டுக் கலந்த முளைவிட்ட பயறு தானியங்கள் ஒரு கரண்டி
7. நறுக்கிய இயற்கை பழங்கள் இரண்டு கரண்டி. (ஆப்பிள், சப்போட்டா, மா, பலா, வாழை, கொய்யா, பப்பாளி, ஆரஞ்சு, திராட்சை.)

மேலே கூறிய உணவில் சாதம் ஒரு பங்கும் மீதி எல்லாம் சேர்ந்து பத்து பங்கும் வருகின்றதல்லவா. அதில் சமைத்த உணவு 5 கரண்டி, சமைக்காத உணவு 6 கரண்டி ஆகின்றதல்லவா. இந்த உணவு சாப்பிடும் பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நிபந்தனை என்ன வென்றால் ஒரு ஸ்பூன் சாதம்

சாப்பிட்டால் மற்ற ஆறு வகை உணவுகளிலிருந்தும் கட்டாயம் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட வேண்டும் என்பது தான். இந்த நிபந் தனைப்படி சாப்பிட்டால் சாதம் ஒரு கைப்பிடியே அதிகமாகி விடும்.

மாலை 3 மணி

·இந்த புத்தகத்தில் கூறியுள்ள இருபது வகை இலைகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஐந்து இலைகளை மென்று சாறு குடித்து சக்கையைத் துப்பவும். மாலை 4 மணிக்கு இயற்கை டீ சாப்பிடவும். மாலை 6 மணிக்கு பழ உணவு மட்டும் போதும். முடியாதவர்கள் ஒரே ஒரு சுக்கா சப்பாத்தி உலர்ந்த பழங்கள், கொட்டைப் பருப்பு இரண்டு சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

இந்த உணவு முறைப்படி இருந்து கொண்டு காலை மாலை தொட்டிக் குளியலையும் செய்து வந்தால் ஆஸ்த்மா ஓடி விடும். யோகா நிலையம் சென்று யோகாசனங்களையும் மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் கற்றுக் கொண்டு தினமும் காலை மாலை செய்து வரவேண்டியதும் மிகவும் அவசியம்.

சிவசைலத்தில் குணமடைந்த ஆஸ்த்துமா நோயாளி ஒருவர் இந்தப் புத்தகத்தில் கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி எழுதிக் கொடுத்த ஒரு கடிதத்தை கீழே சேர்த்துள்ளோம். அவருடைய முகவரி

K. Basheer, Happy Home, Mannarghat, palghat Dist, Kerala, Pin 678582. [OFFICE:- Maths Teacher, Gov't. High School, Alanallur, Mannarghat.]

"நாற்பது வயதான பஷீர் என்ற பெயருடைய நான் கடந்த 17 வருடங்களாக ஆஸ்த்மா என்ற நோயில் சிக்கிப் படாத பாடு பட்டு விட்டேன். பார்க்காத வைத்தியமே இல்லை. கடந்த இரண்டு வருடங்களாக Tedral-SA என்ற மாத்திரை சாப்பிட்டேன். ஒரு இரவு கூட மாத்திரை உதவியில்லாமல் என்னால் தூங்க முடியாது. மருந்தின்றி நோய் நீங்கி வாழ சிவசைலம் சென்று ஒரு மாதம் தங்கினால் போதும் என்று கேள்விப் பட்ட உடனே, நான் 12-9-89 அன்று சிவசைலம் வந்து சேர்ந்தேன்.

இங்கு வந்து தங்கிய முதல் நாள் மட்டும் Tedral-SA மாத்திரை சாப்பிட்டேன். பழ உணவிற்கு வந்தவுடன் மாத்திரை சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை என்று சித்தர் மு.இராம கிருஷ்ணன் ஐயா அவர்கள் கூறிய ஆலோசனைப்படி மாத்திரை சாப்பிடுவதை 13-9-89 லிருந்து நிறுத்தி விட்டேன்.

இருந்தாலும் மாத்திரைகளையும் தண்ணீரையும் எனது படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டேன். அன்று இரவு நான் ஆச்சரியப்படும்படி நன்றாகத் தூங்கி விட்டேன். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு மாத்திரை இல்லாமல் தூங்கிய முதல் நாள் 13-9-89 ஆகும். அடுத்து 18-9-89 அன்று சிறிது மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டது. தாங்கக் கூடிய அளவிலேயே இருந்ததால் மாத்திரை மீண்டும் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட வில்லை. இன்று (30-9-89) நான் பூரண குணமடைந்திருப்பதால் என்னுடைய சொந்த ஊருக்குச் செல்கின்றேன். இங்கு வந்து தங்கிய பிறகுதான் நானும் என்னுடைய மனைவியும் குழந்தை களும் சமையல் செய்யாமல் முழு இயற்கை உணவில் வாழ்வது மிகவும் எளிது என்பதை உணர்ந்தோம்.

பதினேழு வருடங்களாக பல ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய் மருந்துகளிலும் குணமடையாத ஆஸ்த்மா நோயிலிருந்து நான் பதினேழு நாட்களிலேயே விடுதலைப் பெற்ற இந்த விபரத்தை உலக மக்கள் அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டியது மனிதாபிமானமுள்ள ஒரு மனிதனுடைய கடமையாகும். வாழ்க வையகம், வாழ்க நலமுடன், வளர்க சிவசைலம் நல்வாழ்வு ஆசிரமம்"

30-9-89 — இப்படிக்கு, தங்கள் உண்மையுள்ள
சிவசைலம் — க. பஷீர்

சிவசைலம் நல்வாழ்வு நிலையத்தில் தங்கி குணமடைந்த நோயாளிகளிடமிருந்து, பஷீர் அவர்கள் எழுதிக் கொடுத்துள்ள மாதிரி ஆயிரக் கணக்கான கடிதங்களைப் பெறமுடியும். ஆனால் அதற்காக யாரும் முயற்சி செய்வதில்லை. நான் சிவசைலத்தில் தங்கியிருந்த பொழுது இக்கடிதம் கிடைத்தது.

சிவசைல இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமம் ஒரு இயற்கை மருத்துவமனையாக மட்டும் செயல் படவில்லை; இயற்கை நல்வாழ்வு பற்றி ஆராய்ச்சி செய்பவர்கள் வந்து தங்கி ஆராய்ச்சி செய்யும் உலக மையமாக இருந்து வளர்ந்து வரு கின்றது. மருதமலை டாக்டர் R. சுப்பிரமணியம் எழுதியுள்ள ஆஸ்த்துமாவிலிருந்து விடுதலை, என்ற புத்தகத்தையும் அவசியம் படிக்கவும்.

2. புற்று நோய்

எந்த வகையான புற்று நோயாக இருந்தாலும் நேரடியாக முதலிலேயே சிவசைலம் சென்று தங்கியவர்கள் நூற்றுக்கு நூறு குணமடைந்து புதிய மனிதனாக வாலிபனாக வாழ்ந்துகொண்

டிருக்கின்றார்கள். புற்று நோயாளிகள் குணமடைய நூற்றுக்கு நூறு சமையல் உணவுகளை நிறுத்தியே ஆகவேண்டும். பழங்களைச் சாப்பிட முடியாவிட்டால் பழச்சாறுகளை சாப்பிடலாம். ஆங்கில மருத்துவ மனைகளில் அறுவை சிகிச்சை செய்தும் ரேடியம் கொடுத்தும் பல மாதங்கள் சிகிச்சைபெற்ற நோயாளிகள்கூட, சிவசைலம் வந்து தங்கி குணமடைந்துள்ளனர். பலர், நோய் என்று தெரிந்தவுடனே சிவசைலம் வராததை நினைத்து தினமும் வருத்தப்படுகின்றனர். எனவே புற்று நோயாளிகள் காலம் கடத்தாமல் உடனே சிவசைலம் போகும்படி வேண்டிக் கொள்கின்றோம்.

3. குடல்புண் (அல்சர்)

அறுவைச் சிகிச்சையை இன்னும் ஒரு மாதம் தள்ளிப் போடலாம் என்ற நிலைமையில் உள்ள எந்த அல்சர் நோயாளியும் அறுவைச் சிகிச்சையில்லாமலேயே இயற்கை நல்வாழ்வு முறையில் குணம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சரியான நேரத்திற்கு சாப்பிடாததினால்தான் அல்சர் உண்டாகின்றது என்ற தவறான கருத்து மக்கள் அனைவருக்கும் உண்டு.

உணவைச் சீரணிக்க உற்பத்தியாகும் அமிலங்கள் தான் குடலை அரித்து துவாரம் போட்டு விடுகின்றன என்று கூறுவது தவறு. அப்படி கூறுவது உண்மையாக இருந்தால் சிவசைலத்தில் அல்சர் நோயாளிகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைக்கு மேல் (இயற்கை) உணவு கொடுக்காமல் முடிந்த அளவுக்கு பட்டினி போட்டு அல்சரைக் குணப்படுத்துகின்றார்களே, அது எப்படி? எனவே குடலில் உற்பத்தியாகும் அமிலங்கள் மனித உடலுக்கு எந்த விதத்திலும் தீங்கு செய்யாது; குடலை அரிக்காது என்று உறுதியாகக் கூறலாம். மனிதன் சாப்பிடும் உணவைச் சீரணித்து இரத்தமாக மாற்றத்தானே இந்த அமிலங்கள் சுரந்து வருகின்றன. அல்சர் நோயாளி அடிக்கடி உணவுகளை உட்கொள்ளலாம் என்பது தவறு. அமிலமுறிவு (Antacids) மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது எந்த விதத்திலும் சரியல்ல. குடலை அரித்தது இந்த அமிலங்கள் அல்ல; மனிதன் சாப்பிடுகின்ற உப்பும் காரமும் தான் என்பதைக் கூறாமல், பழி ஓரிடம் பாவம் ஓரிடம் என்பது போல அமிலங்கள் மீது பழி போட்டு விடுகின்றனர்.

காரத் தன்மையுள்ள உணவுகளை மிகக்குறைவாகச் சாப்பிட்டு, அமிலத்தன்மையுள்ள உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்

பிட்டதினால்தான் இந்த அல்சர் நோய் உண்டானது. இதனை மறந்து விட்டு நேரம் தவறாமல் இட்லி, தோசை, பூரி, வடை போன்ற அமிலத்தன்மையுள்ள உணவுகளை சாப்பிடுவதாலும், அடிக்கடி பால், தயிர், மோர் போன்ற அமில உணவுகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அல்சர் நோய் வளர்ந்து கொண்டே போகுமே அல்லாமல் குணமாகாது. இவ்வளவு நேரம் கூறிய செய்திகளைச் சீரணிப்பது ஒரு அல்சர் நோயாளிக்கு மிகவும் கடினம்தான். காரணம், இது நாள் வரை மருத்துவர்கள் கூறிய ஆலோசனைக்கும் இயற்கை நல்வாழ்வில் கூறப்படும் ஆலோசனைகளுக்கும் முரண்பாடு இருப்பதால்தான்.

அப்படியானால் அல்சரில் அவதிப்படும் மனிதர்கள் எதைத் தான் சாப்பிடலாம் என்று கேட்கிறீர்களா? சாம்பல் பூசணிக் காயை பட்டை விதைகளுடன் வெட்டி மிக்ஸியில் போட்டு சட்டினி போல் அரைத்துத் துணியில் வடிகட்டி ஒரு டம்ளர் சாறு எடுத்து சிறிது சிறிதாக உமிழ் நீருடன் கலைத்துக் குடியுங்கள். இந்த்ச்சாற்றில் அமில முறிவு (Antacid) மாத்திரையிலிருக்கும் காரத்தன்மையைவிட அதிகமாக காரத்தன்மையிருக்கின்றது. மேலும் இந்தப் பூசணிக்காய்ச் சாற்றை வயிற்றில் உற்பத்தி யான அமிலங்கள் சீரணிக்க உதவி செய்து உடலுக்குத் தேவை யான சக்தி தருகின்றது.

ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் என்ற பழமொழிக்கேற்ப இந்தப் பூசணிக்காய்ச்சாறு அமில முறிவு மருந்தாகவும் உட லுக்கு அவசியமான காரத்தன்மையுள்ள உணவாகவும் பயன் படுகின்றது. அமிலமுறிவு Antacid மாத்திரைகளைவிட, ஒரு டம்ளர் பூசனிச்சாறு எத்தனை மடங்கு நன்மை தருகின்றது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டீர்களா? கொத்தமல்லி, புதினா, துளசி, மணத்தக்காளிக்கீரை, அரச மர இலை, வெற் றிலை போன்ற இலைகளைக் கைப்பிடி அளவுக்கும் குறைவாக மென்று சாப்பிட்டு சாறு குடித்து சக்கையைத் துப்பினாலும், பூசனிக்காய் சாறு குடிக்கும் பொழுது கிடைத்த பலன் கிடைக் கும். அல்சர் நோயாளிகளுக்கு இளநீர், வாழைப்பழம் மிகவும் நல்ல உணவு. காலை 8 மணிக்கு பூசணிச்சாறு 11 மணிக்கு வாழைப்பழம் தேங்காய் மாலை 3 மணிக்கு கைப்பிடி இலை: மாலை 6 மணிக்கு தேங்காய் வாழைப்பழம் இதற்கிடையில் பசித்தால் தண்ணீர் மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தால் எந்த விதமான அல்சர் நோயாளியும் ஒரே மாதத்தில் குணமடைந்து விடலாம். மணத்தக்காளி இலைகளை பேரிச்சம் பழத்துடன் சேர்த்து பத்து இலைகள் வரை காலை மாலை சாப்பிடவும்.

சமையல் உணவை நிறுத்த முடியாதவர்கள் சமைத்த காய் கறிகளையும் கீரைகளையும், குறைந்த அளவு அரிசி சாதம் அல்லது ஒரு சப்பாத்தியுடன் சாப்பிடலாம். இயற்கை பால், பாதாம் பருப்பு பால் சிறிது சாப்பிடலாம். புளிப்பு அல்லாத இனிப்பான பழங்கள் எதையும் சாப்பிடலாம்.

4. நீரிழிவு

உயிர்ச் சத்துள்ள பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்த இயற்கை உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடாமல், சமைத்த உணவு களையே அதிகமாகச் சாப்பிடுவதினால், உடலில் 'உள்ள உறுப்புக்கள் சக்தி இழந்து நாற்பது வயதுக்குள் ஓய்வு பெற ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இதனால் உடலில் சுரக்க வேண்டிய சுரப்பிகள் சரிவரச் சுரப்பதில்லை. சீரணித்த உணவு குளுகோ லாக மாறி இரத்தத்தில் கலந்த பிறகு அந்த குளுகோலை சக்தியாக மாற்றும் இன்சுலின் குறைவால் நீரிழிவு நோய் உண்டாகின்றது. இந்தக் குறைகள் நீங்கி மீண்டும் இளமையுடன் வாழ இனிமேலாவது இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம் பித்து விடலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் எப்படி இனிப்புச் சுவை யுள்ள பழங்களைச் சாப்பிடுவது என்று பயப்படவேண்டாம். முதல் ஒரு மாதம் மட்டும் இனிப்புச் சுவையுள்ள பழங்களை மிகக் குறைவாக சாப்பிட்டு, அதைப் போல பத்து மடங்கு அதிகமாக இலைகள், காய்கறிகள் முளைவிட்ட பயறுகளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். அடுத்த மாதத்திலிருந்து தேவையான அளவுக்குப் புதிய பழங் களையும் தேங்காயையும் மட்டுமே உணவாக உட்கொண்டால் கூட நீரிழிவு நோய் மீண்டும் வராது. அதிமதுரம், சோம்பு கலந்த சூரணம், நெல்லிக்காய்பொடி முதலியவற்றை தினசரி 3 தடவை சாப்பிட பழகிக் கொள்ளவும்.

பச்சைக் காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் இன்சுலின் இயற்கையாக இருக்கின்றது. இயற்கையே முழு உணவாகச் சாப்பிட ஆரம்பித்தவுடன் இன்சுலின் ஊசி போடுவதையும் நிறுத்த வழி பிறக்கும். நீரிழிவு நோய் வந்தவர்கள் கீழே உள்ள உணவு முறையைக் கடைப்பிடித்தால் நோய் நீங்கி நல்வாழ்வு வாழலாம்.

காலை 6 மணி:-

அரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு மட்டும் கலந்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் சாப்பிடவும். காலை 7 மணிக்கு காலைக் கடன்களை

முடித்து விட்டு யோகாசனங்கள். உடற்பயிற்சிகள், மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்து முடிக்கவும். காலை 8 மணிக்கு 5 வில்வ இலைகளை மென்று சாறு குடித்துச் சக்கையைத் துப்பவும். வில்வ இலைக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை இலை அல்லது கல்யாண முருங்கை இலைகளையும் சாப்பிடலாம். இலைகள் கிடைக்காத போது வில்வம், கல்யாண முருங்கை, எலுமிச்சை மூன்றுவகை இலைகளையும் காய வைத்து பவுடர் செய்து வைத்துக் கொண்டால் ஆறு மாதம் வரை இதைப் பயன்படுத்தலாம். தினமும் காலை, மாலை நேரங்களில் ஒரு தேக்கரண்டி இந்த இலைப் பவுடரை மென்று ருசித்துச் சாப்பிட வேண்டும். முளை விட்ட வெந்தயத்தூள் அரைத் தேக்கரண்டி சாப்பிடவும். சூரிய ஒளிக் குளியல், தொட்டிக் குளியல் எடுக்கவும். (சக்கரைக் கொல்லி என்ற சிறுகுறிஞ்சான் இலைப்பொடியை தினசரி காலை மாலை அரை தேக்கரண்டி சாப்பிடலாம்.)

காலை 9 மணி:-

அல்சர் நோயாளிக்குக் கூறியபடி வெண் பூசணிச்சாறு தயாரித்துக் குடிக்கவும். 4 பச்சை பாவக்காய்களை மென்று சாப்பிடவும். மதியம் 12 மணிக்கு ஆஸ்த்துமா நோயாளிக்கு கூறியபடி உணவு சாப்பிடவும். சாதத்திற்கு பதில் 1 சப்பாத்தி அல்லது கேழ்வரகு கழியைச் சாப்பிடவும். வேக வைத்த பாவக்காய் கூட்டு சேர்க்கவும்.

மாலை 3 மணி:-

4 சிறிது பச்சைப் பாவக்காய்களை மென்று சாப்பிடவும். குழந்தைகள் கூட விரும்பிச் சாப்பிடுமளவுக்கு ஒரே வாரப் பழக்கத்தில் பச்சைப் பாவக்காய் நன்றாக ருசிக்க ஆரம்பித்து விடும். 5 வில்வ இலைகளை மென்று சாப்பிடவும். இலை கிடைக்காத பொழுது வெந்தயத் தூளையும் இலைப் பொடி களையும் சாப்பிடவும். மாலை 4 மணி:- யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும். சூரிய ஒளிக் குளியல் எடுக்கவும். இரவு 7 மணிக்கு பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி, கொத்தமல்லி இலை முதலியவற்றை மிகப் பொடியாக நறுக்கி தேங்காய் துருவிப் போட்டு கலந்து கூட்டு மாதிரி தயாரித்துக் கொள்ளவும். சமைக்கக் கூடாது. இதனுடன் ஒரு சுக்கா சப்பாத்தி சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். பப்பாளிப்பழம், தக்காளிப்பழம் முந்திரிப்பருப்பு 2. பாதாம் பருப்பு 2 உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் நீரிழிவு

நோயாளிகளுக்குத் தேவையான (1) நெல்லிக்காய் பவுடர் (2) அதிமதுரம் பவுடர் (3) சிறு குறிஞ்சான் பவுடர் முதலியவை கிடைக்கும்.

இந்த உணவுப் பழக்கத்தில் பசி தாங்காவிட்டால் காலை 10 மணிக்கும் மாலை 4 மணிக்கும் ஒரு டம்ளர் தக்காளிச் சாறு சுவைக்காக ஒன்றும் கலக்காமல் தயாரித்துக் குடிக்கவும். வேப்பிலை சாத்வீக மூலிகைகளில் இடம் பெறாததால் வேப்பிலையை சாப்பிடுபவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு ஐந்து இலைகளுக்கு மேல் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை காய்கறி சூப், கீரை சூப்புகளையும் பசி எடுக்கும்பொழுது குடிக்கலாம்.

இலவச மருத்துவ முகாம் :-

மைலாப்பூர் குளத்தின் மேற்கு மாட வீதியில் ஆங்கில மருத்துவத்தில் பல பெரிய பட்டங்களைப் பெற்று, மருத்துவ மனை நடத்திவரும் டாக்டர் திரு நஞ்சுண்டராவ் அவர்கள் சர்வீஸ் பிரிகேட், என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி ஒரு மாதத்திற்கு குறைந்தது நான்கைந்து இலவச மருத்துவ முகாம்களை நடத்தி வருகின்றார். இருபது மருத்துவர்களுக்குமேல் கலந்து கொள்ளும் இம்முகாம்களில் இயற்கை மருத்துவராக நானும் கலந்துகொள்வேன். பல்லவன் அலுவலகம், பாரத ஸ்டேட் வங்கி, உயர் நீதி மன்றம்போன்ற இடங்களில் நடந்த முகாம்களில் செய்துபார்த்த இரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனையில் நூற்றுக்கு இருபது பேருக்கு மேல், நீரிழிவு நோய் இருப்பது தெரியவந்தது. எனவே ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் அனைவரும் வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், கொலாஸ்ட்ரால் முதலியவற்றைச் சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முந்நூறு ஊழியர்களுக்கு மேல் பணி புரியும் பெரிய அலுவலகங்கள் சர்வீஸ் 'பிரிகேடின் இலவச மருத்துவ சேவையைப் பயன்படுத்தி மருத்துவ முகாம்களை தங்கள் அலுவலகத்திலேயே நடத்திக்கொள்ளலாம்.

5. சிறுநீரகக் குறைகள் (Kidney Failure)

இயற்கை உணவுகளைவிட சமைத்த உணவுகள் சிறுநீரகத்தின் வேலைப் பளுவை பத்து மடங்குவரை அதிகரித்துவிடுகின்றன. அதிகமாக வேலை செய்த காரணத்தினால் விரைவில் சிறுநீரகத்திலுள்ள இலட்சக் கணக்கான நெப்ட்ரான்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. இதிலுள்ள சுமார் 18 லட்சம் நெப்ட்ரான்களும் முழுவதுமாக அழிந்துவிட்டால் மனிதன் இறந்துவிடுகின்றான். சில லட்சம் நெப்ட்ரான்களாவது உயிருடன் இருக்கும்

பொழுதே இயற்கை மருத்துவர்களை நாடினால் அல்லது ஆங்கில மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் பொழுதே சமைத்த உணவுகளை நிறுத்தி கீழே விளக்கப்பட்டுள்ள இயற்கை உணவுகளை மட்டும் சாப்பிட்டால் சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை செய்யாமலே சிறுநீரகங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம். சேதமடைந்த சிறுநீரகங்களுக்கு, இளநீர், இலை, காய், கனிச்சாறுகளில் உள்ள தாது உப்புக்கள், அமிலங்கள் கூட தொல்லை கொடுக்கும். எனவே சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கு இலைச்சாறுகளையும், புல்சாறுகளையும் கொடுக்க வேண்டாம். மென்று சாப்பிடக்கூடிய ஆரோக்கியத்தில் இருக்கும் நோயாளிகள் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிட வேண்டும். மென்று சாப்பிடமுடியாதவர்கள் மட்டும் காய்கறிச் சாறுகளையும், பழச்சாறுகளையும் சொட்டு சொட்டாகச் சப்பி ருசித்து மெதுவாகச் சாப்பிடவேண்டும். குறைந்த அளவு சாறுகளே போதுமானது.

சிறுநீரக நோயாளிகள் உண்ணா நோன்பு இருக்கும் பொழுதுதான் சிறுநீரகத்தை பழுதுபார்த்து புதுப்பிக்க அவர்களுடைய ஜீவசக்தி முயற்சி செய்கின்றது. எழுந்து நடந்து திரியும் அளவுக்கு சக்தியுள்ளவர்கள் தைரியமாக வாரத்திற்கு ஒருநாள் உண்ணாநோன்பு இருக்கலாம். படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகள் தினசரி இரண்டுவேளைமட்டும் உணவு உட்கொண்டால் போதுமானது. அந்த இரண்டுவேளை உணவும் மிகவும் அளவோடு இருக்க வேண்டும். அதிகமான அளவுக்கு இலை காய், கனிகளை சாப்பிட்டாலும் அது சிறுநீரகத்தின் வேலையை அதிகரித்து விடும். எரிந்துகொண்டிருக்கின்ற குத்து விளக்குத் திரியின் மேல் எண்ணெய் ஊற்றினாலும் விளக்கு அணைந்து விடும். எண்ணெயில் திரி மூழ்காமல் இருக்க வேண்டும். அது போல் இயற்கை உணவில் மூழ்கிவிடக்கூடாது. இயற்கை உணவுகளை மென்று சாப்பிட்டால் அதிக பட்சம் ஒரு வேளையில் எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ அதில் பாதியளவு தான் ஒரு சிறுநீரக நோயாளி சாப்பிட வேண்டும். அப்படி ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளைக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது.

சிறுநீரக நோயாளிகளின் உணவும் சிகிச்சையும்

காலை 6 மணிக்குத் தொட்டிக் குளியல்.
காலை 7 மணிக்கு யோகாசனங்கள்.
காலை 8 மணிக்கு சூரிய ஒளிக் குளியல்

காலை 9 மணிக்கு சுத்தமான தண்ணீர் ஒரு டம்ளர். சிறுநீரகத்திலுள்ள கழிவுகள் கரைந்து வெளியேற இது உதவி செய்யும்.

காலை 10 மணிக்கு வயிற்றைச் சுற்றி ஈரத்துணியால் அரை மணி நேரம் கட்டி வைக்கவும். அல்லது வயிற்றைச் சுற்றி மண் பட்டியிடவும். காலை 11 மணிக்கு சிறிது தேங்காய், இரண்டிலிருந்து நான்கு வாழைப் பழங்கள் வரை சாப்பிடலாம். வாழைப் பழத்திற்கு பதிலாக சுவையான புதிய பழங்கள் எதையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மாலை 3 மணிக்கு ஒரு தொட்டிக் குளியல்.

மாலை 4 மணிக்கு 10 துளசி இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு வெள்ளரிக்காய் சாப்பிடலாம்.

மாலை 4 லிருந்து 5 மணி வரை சூரிய ஒளிக் குளியல்.

மாலை 5 மணிக்கு மூச்சுப் பயிற்சிகள் (Breathing Exercises).

மாலை 6 மணிக்கு சிறிது தேங்காய், இரண்டிலிருந்து நான்கு வாழைப் பழங்கள் வரை சாப்பிடலாம். அல்லது ஆப்பிள் ஆரஞ்சு, பன்னீர் திராட்சை பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.

இந்த மாதிரி உணவும் சிகிச்சை முறைகளையும் தொடர்ந்தால் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மாதங்களுக்குள் சிதைவுற்றிருந்த சிறுநீரகங்கள் குணமடைந்து நன்றாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடும். சிறுநீரகம் வேலை செய்ய ஆரம்பித்த பிறகு தினசரி உணவு முறைகளில் இளநீர், வாழைத்தண்டு, கொத்த மல்லி, புதினா போன்ற இலைகள், ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற ச்சாறுள்ள பழங்கள் முதலியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சிறுநீரகத்தில் கல் இருந்தால் வாழைத்தண்டுச் சாப்பிட்டால் கரைந்துவிடும் என்பதும் உண்மையே. எனினும். வாழைத்தண்டுச் சாற்றில் உள்ள மருந்துவ குணங்கள் அந்த வாழைத் தண்டிலிருந்து வெளிவருகின்ற வாழைப் பழங்களிலும் இருக்கின்றது.

சிறுநீரகக்கல்லில் கஷ்டப்பட்ட ஒரு நோயாளி சிவசைலம் வந்து தங்கி தேங்காய், வாழைப் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டதில், கல் சிறுநீருடன் வெளியே வந்து விட்டது.

சிறுநீரக நோயாளிகள் பல விதமான நிலைகளில் இருக்கின்றார்கள். நோயாளிகளின் தன்மைக்கேற்ப சிகிச்சை முறைகளும் மாறுபடுகின்றன. ஒருவருக்கு இளநீர், வாழைத்தண்டு சாறு தரலாம். ஒரு சிலருக்குத் தரக் கூடாது. எனவே மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன் தான் உணவு முறைகளை மாற்ற வேண்டும்.

6. அதிக இரத்த அழுத்தம்

அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ள எத்தகைய நோயாளியும் இயற்கை உணவில் இனிதாகக் குணம் பெறலாம். அவர்கள் உடனடியாக சமைத்த உணவை நிறுத்தி இயற்கை உணவிற்கு மாறிய ஒரே மாதத்தில் நோய் மறைந்து விடும். மீண்டும் நோய் வராமலிருக்க உண்ணா நோன்பு இருந்து உடலைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

காலை6 மணி:-

யோகாசனங்கள், உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி, சூரிய ஒளிக்குளியல், தொட்டிக் குளியல் முதலியவற்றை செய்து முடிக்கவும்.

காலை 8 மணி:-

கைப்பிடி முருங்கை இலைகளை மென்று சாப்பிடவும். அல்லது சாறு எடுத்துக் குடிக்கவும்.

காலை 9 மணி:-

தேவையான அளவு ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற சாறுள்ள பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடவும்.

மதியம் 1 மணி:-

ஆப்பிள், கொய்யா, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற பழங்களை மென்று ருசித்து வயிறு நிறையச் சாப்பிடலாம். மென்று சாப்பிட்டால் அளவு அதிகமாகாது. சாறு பிழிந்து குடித்தால் தான் தேவையான அளவுக்கும் அதிகமாக குடித்து விடும் வாய்ப்பு அதிகம். முளைத்த பயறு தானியங்கள் கைப்பிடியளவு சாப்பிடலாம். பச்சை வெங்காயம். பூண்டு முதலியவற்றை சிறிது சாப்பிட வேண்டும்.

மதியம் 3 மணி:-

கைப்பிடி முருங்கை இலைகள் மென்று சாப்பிட்டு சாறு குடிக்கவும். தொட்டிக் குளியல் எடுக்கவும்.

மாலை 4 மணி:-

யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி சூரிய ஒளிக் குளியல் செய்யவும்.

இரவு 7 மணி:-

புதிய பழங்களும், உலர்ந்த பழங்கள் சிறிதும் சாப்பிடவும்.

இரத்த அழுத்தம் சரியானதும் தினசரி உணவில் சிறிது தேங்காய், உலர்ந்த கொட்டை பருப்புகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமான மனிதன் நான்கு வட்டு சாப்பிட்டால் கூட நீரிழிவு நோய் வருவதில்லை. ஆனால் நீரிழிவு நோயாளி ஒரு வட்டு சாப்பிட்டால் கூட நோய் அதிகமாகி விடுகின்றது. இதைப் போலவே ஏற்கனவே கொலாஸ்ட்ரால் அதிகமாக இல்லாத அனைவரும் சமைத்த உணவுக்குப் பதிலாக தேங்காய் சாப்பிடுவதினால் கொலாஸ்ட்ரால் அதிகமாகாது. சமைத்த உணவுடன் தேங்காய் சேர்த்துச் சாப்பிடுபவர்களும், ஏற்கெனவே கொலாஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருந்தவர்களும் வருடத்திற்கு இரண்டு தடவையாவது கொலாஸ்ட்ராலின் அளவை சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளவும்.

16. பணிவன்புடன் சில வேண்டுகோள்கள்

அரசின் உதவி தேவை

எல்லாவிதமான நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடிய இயற்கை மருத்துவத் துறையை அரசு ஆதரித்து நாட்டு மக்களிடையே இதைப் பரப்ப முன் வரவேண்டும்.

தொலைக் காட்சி, வானொலி மூலமாகவும் சிறு செய்திப் படங்கள் மூலமாகவும். இம் மருத்துவத்தை எளிதாகவும் விரைவாகவும் பரப்பிட வழி செய்ய வேண்டும்.

பீடி, சிகரெட், மது ஆகியவற்றின் விற்பனை மூலம் அரசுக்கு அதிக வருவாய் கிடைக்கின்றது. ஆனால் அதை விட மருந்துகளுக்காக, மருத்துவத் தேவைகளுக்காக அரசு அதிகப் பணத்தைச் செலவிடுகிறது. இயற்கை மருத்துவத்திற்கு ஒரு சிறு தொகையைச் செலவிடுவதன் மூலம் மக்களின் நலன் காப்பாற்றப்படுவதோடு மருந்துகளுக்காக ஆகும் செலவுகள் கணிசமாக குறையவும் வாய்ப்புண்டு.

இயற்கை நல்வாழ்வு மையங்கள் ஆங்காங்கு நிறுவப்படல் வேண்டும். இயற்கை மருத்துவர்களுக்கு அரசு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்தல் வேண்டும்.

வாசக அன்பர்களுக்கு...

இயற்கை மருத்துவம் பற்றி அறிந்த ஒவ்வொருவரும் முடிந்தவரை தங்கள் நண்பர்களுக்கும் எடுத்துரைத்து அவர்களையும் இதில் ஈடுபடச் செய்வது மிகவும் பயன் தருவதாகும்.

புத்தாண்டுப் பரிசாகவும், பிறந்தநாள் பரிசாகவும் இப்புத்தகத்தை-இயற்கை மருத்துவ நூல்களை வாங்கிக்கொடுக்கலாம்.

சிவசைலத்தில் நல்வாழ்வு ஆசிரமம் அமைந்துள்ளதுபோல சென்னை போன்ற நகரங்களுக்கருகிலும், நாட்டின் பல்வேறு இடங்களிலும் நல்வாழ்வு ஆசிரமம் அமைய ஆர்வமும் முயற்சியும் உடையவர்கள் சொல்லாலும், செயலாலும், பொருளாலும் உதவ முன்வரலாம்.

குற்றங்கள் குறையவும், மறையவும்...

சமைத்த உணவுகளையே அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் மனிதனுடைய மூளை பாதிக்கப்பட்டு அறிவு மங்குகின்றது. தினத்தந்தியில் வந்த சில செய்திகளைக் கூறுகின்றேன் 1. கள்ளத் தொடர்புக்கு இடைஞ்சலாக இருந்ததால், பெரம்பூரில் ஒருதாய் தன்னுடைய 9 வயது மகனையும், 6 வயது மகனையும் கொன்று விட்டாள். 2. திண்டுக்கல்லில் வங்கி ஊழியர் ஒருவரை அவருடைய மனைவியும் மனைவியின் காதலனும் சேர்ந்து கழுத்தை நெரித்து கொன்றுவிட்டனர். 3. இராயபுரத்தில், ஒரு கணவன் சாப்பிடும் பொழுது வறுத்த கறி செய்து வைக்கவில்லை என்பதற்காக மனைவியை கத்தியால் குத்தி கொன்றுவிட்டான். 4. நெய்வேலி அருகே சொத்துத் தகராறில் அண்ணன் தம்பியை வெட்டி கொன்றான்.

இந்த செய்திகள் எல்லாம் சமைத்த உணவின் கொடுமைகளுக்கு ஒரு உதாரணம். இந்த மாதிரி தவறு செய்ய நினைப்பதும் ஒரு வகை நோய்தான். மூளையில் ஏற்படும் ஒரு வகையான எரிச்சல். கணவன் தினசரி குறைந்தது ஒரு டஜன் வாழைப்பழமாவது வாங்கி மனைவிக்கு சாப்பிடக் கொடுத்திருந்தால் பெரம்பூர் தாயும் திண்டுக்கல் வங்கி ஊழியரின் மனைவியும் இன்று சிறைச் சாலையில் இருக்கமாட்டார்கள். தினசரி உணவில் சமைக்காத காய் கனிகளை தன்கணவனுக்குக் கொடுத்துக்கொண்டு வந்திருந்தால் இராயபுரத்தில் குத்துப் பட்ட பெண் தன் கணவனுடைய கோபத்திலிருந்து நிச்சயம் தப்பித்திருக்கலாம். ஒரு தாய் தன்னுடைய குழந்தைகளுக்கு

சிறு வயதிலிருந்து பழங்களை சாப்பிட பழக்கியிருந்தால் வரும் காலத்தில் அண்ணன் தம்பியை வெட்டுமளவுக்கு அறிவு மங்குமா?

எப்படிப்பட்ட குற்றவாளிகளுக்கும் பத்து கொலைகளை செய்த ரவுடிக்கும் நூற்றுக்கு நூறு சமைக்காத உணவுகளை மட்டும் சிறைச்சாலையில் சாப்பிடக்கொடுத்தால் இரண்டே வருடங்களில் எல்லாக் கைதிகளும் ஞானியாகி இந்தியாவின் சிறந்த குடிமகனாக மாறிவிடுகின்றனர்.

சிறைச் சோலை

ஒரு நூறு ஏக்கர் பரப்பில் காய்கறி பழத் தோட்டங்களை அமைத்து அதன் நடுவில் ஒரு சிறைச்சாலையை அமைத்து கைதிகளை தோட்டவேலை செய்யச் சொல்லி அவர்களுக்கு இலை, காய், கனிகளையும் தேங்காயையும் மட்டும் உணவாகக் கொடுத்தால், கைதிகள் நாட்டின் சிறந்த குடிமகனாக (Respectable citizens) மாறி விடுவார்கள், ஒரு முறை சிறைக்கு வந்த கைதி மீண்டும் சிறைக்கு வந்ததாக சரித்திரமே இருக்காது. கைதிகளின் எண்ணிக்கை குறையும். காவல் துறையினர்கள் கடமை செய்வது மிகவும் எளிதாக இருக்கும். நாட்டில் அமைதி நிலவும்.

17. இயற்கை மருத்துவ புத்தகங்களும் மாத இதழ்களும்

தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் உள்ள எல்லாவிதமான இயற்கை மருத்துவ புத்தகங்களையும் சென்னை இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் விலைக்குப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். வெளி நாட்டு புத்தகங்களை வாடகைக்கு கொடுக்கவும் ஏற்பாடு செய்யப்படும். மாத இதழ் சந்தாக்களும் பெற்றுக் கொள்ளப் படும்.

1. இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்களும் செயல் முறைகளும்

ஆசிரியர் : க. அருணாசலம். விலை ரூ. 30-00
வெளியீடு : இயற்கை மருத்துவ சங்கம்: மதுரை-20.

தமிழில் இயற்கை மருத்துவம் பற்றியும் நீர், மண், வெப்ப சிகிச்சைகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள உதவும் சிறந்த நூல்.

2. நோய் நீங்க எனிமா விலை ரூ. 14-00

ஆசிரியர் : R. சுப்பிரமணியம், இயற்கை மருத்துவமனை, மருதமலை, கோயம்புத்தூர்.

மலச்சிக்கல்தான் ஆயிரக்கணக்கான நோய்களுக்கு காரணம், ரூ. 10 விலையில் கிடைக்கும் அலுமினிய எனிமா கேன் ஒன்றின் உதவியால் நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகளைக் குணப்படுத்திய விபரத்தை விளக்குகின்றார்.

3. ஆஸ்த்மாவிலிருந்து விடுதலை:- விலை ரூ. 3-00

ஆசிரியர் : Dr. R. சுப்பிரமணியம், மருதமலை.

4. பிணி தீர்க்கும் தெய்வீக மூலிகைகள்:-

ஆசிரியர் : C. K. மாணிக்க வாசகம் விலை ரூ. 28-00

செலந்தம்பள்ளி—635653

வேப்பிலை, துளசி, வில்வம், அருகம்புல், அத்தி, வெற்றிலையின்உதவியால் எல்லாவித நோயாளிகளையும் குணப்படுத்திய விபரங்களை விளக்குகின்றார்.

5. மதுரை இயற்கை மருத்துவ சங்கத்திலிருந்து வெளியிடப்பட்டுள்ள நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், உணவு, நெல்லிக்கனி, எலுமிச்சம்பழம், தேன் போன்ற சுமார் 20 புத்தகங்கள் எங்களிடம் எப்பொழுதும் கிடைக்கும்.

6. யோகாசனங்கள் விலை ரூ. 5-00

யோகா பிரதர் குட், இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் கட்டிடம், சென்னை.

இங்கு காலை மாலை நேரங்களில் நேரில் சென்றும் யோகாசனங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

7. புற்று நோய் பச்சை உணவால் நலம்பெற்ற-வரலாறு. விலை ரூ. 2-00

டென்மார்க் டாக்டர் நோல்பி அம்மையார் MD. அவர்கள் எழுதியது.

8. மருந்தின்றி வாழ முடியாதா விலை ரூ. 5-00

வெ. கிருட்டின சாமி, MA. M. Phil.

9. "நோயின்றி வாழ முடியாதா" விலை ரூ. 6-00

சிவசைலத்து தவ முனிவர், சித்தர், புலவர் மு. இராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் எழுதியுள்ள மிகவும் அருமையான புத்தகம்.

7, 8, 9ல் கூறப்பட்ட மூன்று புத்தகங்களும் அரிமா பதிப்பகம், அம்மாப் பேட்டை, சேலம்-3லிருந்து வெளிவந்துள்ளன.

10. உணவு மருத்துவம். விலை ரூ. 20-00

கந்தசாமி முதலியார் எழுதியது. பாரி நிலையம், சென்னை வெளியீடு.

11. இயற்கை தரும் இன்மருந்துகள்

ஆசிரியை T.S. ஜனககுமாரி எழுதி, தி லிட்டில் பிளவர் கம்பெனி (LIFCO) வெளியிட்ட மிக அருமையான நூல்.

அவசியம் படிக்கவேண்டிய ஆங்கில புத்தகங்கள்:

புதுக்கோட்டை சர்மா இயற்கை மருத்துவ மனையிலிருந்து வெளியிடப்பட்ட புகழ் பெற்ற நூல்கள் பல எங்களிடம் கிடைக்கும். அவற்றில் சில முதல் 5 புத்தகங்கள்.

1. Practical Nature Cure: price Rs. 240-00

   பக்கம் 700-க்கு மேல் உள்ள பெரிய புத்தகம். இயற்கை மருத்துவர் ஆவதற்கு அவசியம் கையிலிருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

2. Herbal Foods:- Price Rs. 40-00

   சாப்பிடக் கூடிய 170 மூலிகையைப் பற்றி அருமையான விளக்கம் பெறலாம்.

3. Eats And Drinks:- Price Rs. 20-00

   இயற்கை உணவு தயாரிக்கும் முறைகளும் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்காத சமையல் உணவு தயாரிக்கும் முறைகளும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

4. Mother and Child Care:- Price Rs. 20-00

   கருவுற்ற தாய்மார்க்ள் அவசியம் படிக்கவேண்டிய புத்தகம்.

5. Nature Cure of Eye Defects:- Price Rs. 15-00

   மருந்தில்லாமல் கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

6. Magnetic Cure For Common Diseases Price Rs. 30-00
எல்லா நோய்களுக்கும் காந்த சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி விளக்குகின்றது.

7. Helath in your Hands
(Acupressere Theraphy) by
Devendra Vora Price Rs. 20-00
Gala publishers, Dadar, Bombay-28. அழுத்தும் முறை வைத்தியத்தை மிகவும் தெளிவாக விளக்கும் புத்தகம்.

8. The miracles of Live Juices price Rs. 20-00
By M. D. Shah. Nature Cure Ashram,
Uruli - Canchan, Pin - 412 202. PUNE Dist.
காய்கறி பழச்சாறுகளின் பெருமைகளை விளக்குகின்ற அற்புதமான புத்தகம்.

9. Diet Cure For Commom Aliments,
by H. K. Bakhru Price Rs. 40-00
JAICO Publishing House, 121, -MG Road, Bombay-23.
சமைக்காத இயற்கை உணவு சிகிச்சை முறைகளை முக்கிய நோய்களுக்கு விளக்கியுள்ளார்.

வெளிநாட்டு புத்தகங்கள் விலை ரு. 100-க்கு மேல்

10. Raw Eatidg- by A.T Hovannessian, Place Sanai, 2. Karukar AVE, TEHRAN-IRAN

11. The Natural food of man by Hereward Carrington, Ph. D, published by Health Research, Post Box 70, 8349 Lafayette Street, Mokelumne Hill GALIFORNIA-95245

12. The Miracle of Fasting by Paul C. Bragg N. D. Ph. D, Health Science, Box No 7, Santa Barbara, Calipornia-93102, USA.

13. Rational Fasting - 3 புத்தகங்கள் இணைந்தது. ரு 65-00.

14. The Mucusless Diet Healing System ஒரே புத்தகம் ரு. 50-
A Complete Guide for Cleaning, repairing, rebuliding and maintaining a health body.

By ProP Arnold Ehret Literature Publisbiug Co, Dobbs Fervy, NewYork-10522-0024 U. S. A.

மாத இதழ்கள்

1. The Life Natural வருட சந்தா ரூ. 20-00
புதுக்கோட்டை சர்மா இயற்கை மருத்துவமனையிலிருந்து வெளிவருகின்றது.

2. Good Life வருட சந்தா ரூ. 30-00
C/o கலைக்கதிர், அவினாசி ரோடு,
கோயம்புத்தூர்-641037.

3. கோவையிலிருந்து புதிய தமிழ் மாத இதழ் விரைவில் வெளிவரவிருக்கிறது. வருட சந்தா ரூ. 36-00

புத்தகங்களின் விலைகளில் மாற்றம் இருக்கலாம்.

18. இயற்கை மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்

1. புரபொசர் உல்பலக்சன் MA, MEd, திருச்சூர்.

Gandhiji nature cure hospital, Kanimangalam,
Tiruchur, Kerala.

கேரளாவில் உள்ள திருச்சூரில் புரபொசர் உல்பலக்சன் என்பவர் BEd மாணவர்களுக்கு ஆசிரியராக இருந்தார். அவருக்கு எந்த மருத்துவராலும் குணமாக்க முடியாத அளவு முக்கிய நோய்கள் முற்றியிருந்தன. நடமாட்டமில்லாமலேயே இருந்த அவர் சர்மா இயற்கை மருத்துவமனை, கணேஷ் நகர், புதுக்கோட்டையில் சேர்க்கப்பட்டார். சேர்ந்த ஒரு மாதத்திற்குள்ளேயே அவர் நன்றாக குணமடைந்து விட்டார். இயற்கை மருத்துவத்தில் மீண்டும் உயிர் பெற்ற அவர் திருச்சூர் திரும்பிய பிறகு நோயாளிகளுக்கு இயற்கை மருத்துவத்தில் ஆலோசனை வழங்கி வந்தார்.

செல்வந்தர் ஒருவர் திருச்சூரில் ஆங்கில மருத்துவமனை நடத்தி வந்தார். அமெரிக்காவிலும் இங்கிலாந்திலும் படித்த டாக்டர்கள் உள்பட 23 மருத்துவர்கள் அந்த மருத்துமனையில் வேலை பார்த்து வந்தனர். அப்படியிருந்தும் அந்த செல்வந்தருக்கு வந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியவில்லை. கடைசியில் புரபொசர் உல்பலக்சன் கொடுத்த இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சையில் குணமடைந்தார்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் மகிமையை உணர்ந்த கோடீஸ்வரர், புரபொசர் உல்பலக்சனை தனது ஆங்கில

மருத்துவ மனையின் ஐந்தாவது மாடியில் இயற்கை மருத்துவம் நடத்தச் சொன்னார். பல வருடங்களாகப் படுக்கையில் இருந்த நோயாளிகள் இயற்கை மருத்துவமனைக்கு வந்து குணமடைந்தனர். இது ஆங்கில மருத்துவர்களுக்கு அதிசயமாக இருந்தது. இயற்கை மருத்துவமனையின் வளர்ச்சி ஆங்கில மருத்துவ மனையின் வருமானத்தைக் குறைத்ததால், இயற்கை மருத்துவ மனை இடம் மாற்றப்பட்டது.

இயற்கை மருத்துவம் நல்லதுதான். ஆனால் குணமாக நீண்ட நாள்களாகும் என்று கூறிக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு இந்தச் செய்திகள் ஒரு பேரிடியாக வந்து விழுந்தன.

மேலே கூறிய செய்திகளை உயர்திரு உல்பலக்சன் அவர்கள் 1988-ஆம் ஆண்டு சென்னையில் நடைபெற்ற இயற்கை மருத்துவ முகாமில் வெளியிட்டார்.

2. டாக்டர் R.சுப்பிரமணியம், மருதமலை, கோவை

டாக்டர் சுப்ரமணியத்தைப் பற்றி அவரிடம் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகள் கூறும் கருத்துக்களைக் கீழே காண்போம்.

டாக்டர் சுப்பிரமணியம் பழங்களையே முக்கிய உணவாகத் தருகின்றார். இயற்கை மருத்துவத்தைப் பற்றி அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்களை தினசரி பாடங்களாக நடத்துகின்றார். உண்ணா நோன்பிருக்க வேண்டிய பயிற்சிகளைத் தருகின்றார். யோகாசனங்களை கற்பிக்கின்றார். அக்குபிரஸ்ஸர் முறைகளையும் நோய் குணமடைய உபயோகித்துக் கொள்கின்றார். எளிமையான சிகிச்சை முறைகளையே கையாளுவதால் நோயாளி வீட்டிற்குச் சென்ற பிறகு கூட யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் சிகிச்சையைத் தொடரலாம். நோயாளியின் உடம்பிலிருந்து அரைமணி நேரத்திற்குள் ஒரு லிட்டர் வியர்வையை வெளியேற்றுவதற்குக் கொடுக்கப்படும் வாழையிலைக் குளியல் தான் இவருடைய சிறப்பான சிகிச்சை. நோயாளிகளுக்கு அருகில் அமர்ந்து உணவு கொடுத்து,குழந்தைகளைக் கவனிப்பது போல நோயாளிகளை கவனிக்கின்றார் புற்று நோய், ஆஸ்துமா, நீரிழிவு போன்று பல நூற்றுக் கணக்கான நோயாளிகள் இவரிடம் குணமடைந்துள்ளனர்.

3. இயற்கை மருத்துவ சேவை மையம்

No. 152 எல்டம்ஸ் ரோடு, தேனாம்பேட்டை
சென்னை-18

உயர் திரு K.B. பாலகுருவையா அவர்களின் கட்டிடத்தில் இந்திய இயற்கை மருத்துவ சேவை மையம் மக்களுக்குத்

தொண்டு செய்து வருகின்றது. சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 5 மணியிலிருந்து 7 மணி வரை மேற்கண்ட விலாசத்தில் ஆசிரியர் A.V.G. ரெட்டி அவர்களை நேரில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். No 1. ஒய்.எம்.சி.ஏ. கட்டிடம் இராயப் பேட்டை, சென்னை-14 phone-831141 என்ற விலாசத்தில் இயற்கை மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பற்றி விசாரணை செய்து கொள்ளலாம். ஆசிரியரை சந்திக்க: Ph. 417605

ஒவ்வொரு வருடமும் தீவுத்திடலில் நடைபெறும் பொருட் காட்சியில், இந்திய மருத்துவத் துறையினரால் போடப்பட்ட அரங்கில், இயற்கை மருத்துவத்தில் மக்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கியும் இயற்கை மருத்துவ புத்தகங்களை விற்பனை செய் தும் மக்களுக்கு தொண்டாற்றி வருகின்றது இயற்கை மருத்துவ சேவை மையம்.

உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் என்ற புத்தகமும்,இயற்கை காபி, டீ, பல்பொடி, குளிக்கும் தூள்களும் தமிழ் நாடு முழுவதி லும் கிடைக்க விரைவில் ஏற்பாடு செய்யப்படும். கடை வியா பாரிகள் கடிதத் தொடர்பு கொள்ளவும். தற்சமயம் கீழே உள்ள விலாசங்களில் கிடைக்கும்.

1. பொன்மணி கலை அச்சகம்
   6, தீதாரப்ப முதலி தெரு, (ஜாம்பஜார்),
   திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5

2. அருள் மிகு கபாலீஸ்வரர், பார்த்தசாரதி, கந்த கோட்டம் போன்ற எல்லா கோயில்களில் உள்ள புத்தகக் கடைகள்.

3. V.A. நாராயணன் புத்தகக் கடை,
   மாரியம்மன் கோயில் பின்புறம், விருதுநகர்.

4. Mr P.R. இராமச்சந்திரன், அட்வகேட்,
   30, தினகரன் டாக்கீஸ் ரோடு, கொசபேட், வேலூர்-1
   தொலைபேசி-22426.

5. ஜாலீஸ் ஜெனரல் ஸ்டோர், 2/p ஆற்காடு ரோடு,
   ஆழ்வார் திருநகர், சென்னை.

6. கீப் பிட் மருத்துவமனை;
   32, 3 வது தெரு; செனாய்நகர், மதுரை-625020-
   phone 44010

தமிழ்நாட்டில் உள்ள இயற்கை மருத்துவ மனைகள் சிலவற்றின் முகவரிகள்

1. R. K. இயற்கை நல மருத்துவமனை
கணபதி, கோயம்புத்தூர்-641006.
ஏர் உழவன் ஆசிரியர் திரு. கிருஷ்ணசாமி கவுண்டர் அவர்கள் சுமார் ஐம்பது லட்சம் செலவில் அமைந்துள்ள அதிக நவீன வசதிகளையுடைய தமிழ்நாட்டின்மிகப்பெரிய இயற்கை மருத்துவ மனையாகும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்த கட்டணம் ரூ. 50.

2. காந்திஜி இயற்கை மருத்துவமனை
ஐ. ஓ. பி. காலனி, மருதமலை, கோவை-641046.
டாக்டர் R. சுப்ரமணியம் நடத்தி வருகின்றார். எப்படிப் பட்ட நோயாளிகளும் குணம்பெற யாரிடமும் கருத்து கேட்காமல் நேரடியாக மருதமலை செல்லலாம்.

3. கீப் பிட் மருத்துவமனை
35, 3 வது தெரு, சௌராய் நகர், மதுரை-20, (டாக்டர் ஹரி சங்கர் N. D. அவர்களுடையது) Phone-44010.

4. சர்மா இயற்கை மருத்துவமனை.
கணேஷ் நகர், புதுக்கோட்டை, இந்தியாவின் முதல் இயற்கை மருத்துவமனை.

5- SRC இயற்கை மருத்துவமனை,
முத்துக்காடு (கோல்டன் பீச் ரோடு) சென்னை,
சென்னையில் அதிக வசதிகளையுடைய ஒரு பெரிய மருத்துவமனை இது.

6, குரு கணேஷ் இயற்கை மருத்துவமனை,
தொலைபேசி: 415094
டாக்டர் பி. பிரேம்சந்த் ஜெயின் 1, ஜெயராமன் தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை-41.

7. கீப் பிட் மருத்துவமனை
24, வாலஸ்ரஸ் சர்ச்ரோடு, சாந்தோம், சென்னை-28
(இங்கு பெண் மருத்துவரும் உண்டு)

8. சென்னை இயற்கை மருத்துவமனை
7-வது தெரு, 11-வது மெயின் ரோடு,
அண்ணா நகர், சென்னை-40.

9. Dr G. கன்னியப்பன் ND. Ph. D,
1045 TH- Road, காலடிப்பேட்டை, திருவெற்றியூர், சென்னை-19.

19. சமையல் உணவுகள்

சமைக்காத இயற்கை உணவுகளே மனித வாழ்வுக்கு சிறந்தவை என்று இதுகாறும் கண்டோம். ஆயினும் எல்லோ ராலும் உடனே முழு இயற்கை உணவுகளுக்கு மாறுவது சிரமமான காரியம். பல தலைமுறைகளாக சமையல் உணவு களை அருந்தி வந்த நாம் உடனே இயற்கை உணவுகளுக்கு அடியோடு மாறுவதில் சிரமங்கள் பல வருவதுண்டு. எனினும் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியம் பெற இயற்கை உணவுகளோடு சிறிதே சமையல் செய்யப்பட்ட உணவுகளையும் சேர்த்துத் தந்து இன்று பல இயற்கை மருத்துவ நிலையங்கள் மக்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கின்றன. அவற்றை இயற்கைக்கு மிக அருகில் உள்ள உணவுகள் (Near Natural Foods) என்று குறிப்பிடு கின்றோம்.

இயற்கையோடு இயைந்த சமையல் உணவுகள்:-

ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்காத ஆரோக்கியம் கொடுக் கின்ற சமையல் உணவுகளைத்தான் இயற்கையோடு இயைந்த சமையல் உணவுகள் என்று சொல்கின்றோம். இந்தச் சமையல் உணவுகளிலும் உயிராற்றலை வளர்க்கலாம்; நோய் நீங்கி வாழலாம். எனினும் நோய் அதிகமாகும் பொழுது மட்டுமாவது சமையல் உணவுகளை நிறுத்தி விடவேண்டும். சமையல் முறை மிக எளிதானதாகவும் உணவுப் பொருள்களின் இயற்கையான நிறம், மணம், ருசியை இழக்காமலும், வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களையும் பாதுகாத்து செய்யும் சமையல் உணவுகளைப் பற்றி இங்கு காண்போம்.

இயற்கை இனிப்புகள்:-

கம்பு மாவு லட்டு:-

முளைவிட்ட கம்பை காயவைத்து பொன்னிறமாக வறுத்து சிறிது சுக்கு ஏலக்காய் சேர்த்து மிசினில் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கிலோ கம்பு மாவுடன் பொரிகடலை 100gm,

வறுத்த நிலக்கடலை 100 gm, உலர்ந்த திராட்சை 100 gm சேர்த்துக் கலக்கவும். இதில் கம்பி பதத்தில் காய்ச்சிய வெல்லப் பாகுலை சூடாக தேவைப்படும் அளவுக்கு ஊற்றி கிளறி சுடச்சுட உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவேண்டும். சூடு ஆறுவதற்கு முன்பே உருண்டை பிடித்தால் தான் நிற்கும். எனவே உருண்டை பிடிப்பதற்கு இரண்டுபேர்கள் உதவி செய்ய வேண்டும். இந்த உருண்டைகள் ஒரு மாதத்திற்கு மேல் கெடாமல் இருக்கும். பள்ளியிலிருந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு மாலை நேரங்களில் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற மிகச் சத்துள்ள இயற்கையான இனிப்பு இது.

கம்பு கேக்:-

முளைவிட்ட கம்புமாவு 200 gm எடுத்துக் கொள்ளவும். முந்திரி பருப்பு, உலர்ந்த திராட்சை, கடலைப்பருப்பு, கொட்டையெடுத்து துண்டு துண்டாக வெட்டிய பேரீச்சம் பழம் முதலியவற்றைத் தேவையான அளவு எடுத்து தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காய் 2 தட்டி போடவும். எல்லாவற்றையும் கலந்த மாவுடன் மஞ்சள் வாழைப்பழத்தைப் (தோல் உரித்து) போட்டு பிசைந்து கொள்ளவும். நன்றாகப் பிசைந்த பிறகு ஒரு தட்டில் பரப்பி வைத்து சதுர சதுரமாகக் கத்தியால் கோடு போட்டு வெட்டிக் கொள்ளவும். இது தான் கேக். இனிப்பு குறைவாகத் தெரிந்தால் பனங்கல்கண்டு சிறிது தூளாக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக தேவையான அளவுக்குப் பேரீச்சம் பழம் சேர்த்துக் கொண்டால் இனிப்பு சரியாக இருக்கும். இரண்டு மூன்று முறை செய்துப் பழகி விட்டால் தேவையான அளவுகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். தயாரித்தவுடனே சாப்பிடலாம். பல நாட்கள் வைத்துக் கொள்ள முடியாது.

இயற்கை லட்டு

தேவையான பொருள்:- பேரீச்சம்பழம் (கொட்டை எடுத்தது) உலர்ந்த திராட்சை, முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்பருப்பு, வேர்க்கடலை பருப்பு, துருவிய கொப்பரைத்தேங்காய், ஏலக்காய்த்தூள்.

மேலே கூறிய எல்லாவற்றையும் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடித்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும். பல நாட்களுக்கு கெடாது. மிகவும் சத்துள்ள உணவு. வளரும் குழந்தைகளுக்கு நல்லது. மிக அதிகமாகச் சத்துக்கள் இருப்பதால் வயதானவர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு உருண்டைகளுக்கு மேல் சாப்பிட வேண்டாம்.

சாதாரண தேங்காயை உடைத்துத் துருவி வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் இதை கொப்பரைத் தேங்காய்க்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

எள்ளுருண்டை:-

தேய்த்துக் கழுவி காயவைத்து கல் நீக்கி சுத்தம் செய்யப் பட்ட எள்ளை வறுத்து அதனுடன், முந்திரிபருப்பு, உலர்ந்த திராட்சை, ஏலக்காய்த்தூள், பனங்கல்கண்டு சேர்த்து உரலில் இடித்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக செய்யவும.

சிம்பிளி:-

முளைவிட்ட கேழ்வரகை காயவைத்து பொன்னிறமாக வறுத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். 200gm மாவில் புட்டு செய்துகொள்ளவும். சுத்தம் செய்யப்பட்டு வறுத்த எள் 100mg, நிலக்கடலைப்பருப்பு 100gm வெல்லம் 100gm எல்லாவற்றையும் புட்டுடன் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடிக்கவும். இடித்த பிறகு உருண்டைகளாக செய்து கொள்ளவும் இரண்டு நாள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

குல்கந்து:-

உலர்ந்த ரோஜா இதழ் 100 gm, பனங்கல்கண்டு 100 gm ஏலக்காய் 5. மூன்றையும் இடித்துத் தூளாக்கிய பிறகு போது மான அளவுக்கு தேன்விட்டு கலக்கிக் கொண்டால் சுவையான குல்கந்து தயார். தினமும் சாப்பிட உடலில் நறுமனம் உண்டாகும். இரத்தம் சுத்தமடையும்.

வெல்லப்பாகு:-

ஒரு கிலோ வெல்லம் எடுத்து தூள் செய்து 200 மில்லி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வெல்லம் கரைந்ததும் (கம்பிவளை) காபி வடிகட்டியில் ஊற்றி வடிகட்டி தூசி மண் நீக்கி விடவும். மீண்டும் வெல்லப்பாகை அடுப்பில் காய்ச்சி தேன்பதம் வந்ததும் ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து விட்டு இறக்கவும். தேவைப்பட்டால் ஏலக்காய் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இந்த வெல்லப்பாகை கேழ்வரகுக்கழி, உப்புமா, சுக்கு காபி, தாமரைப்பூ டீ போட உபயோகிக்கலாம். மற்றும் இனிப்பு தேவைப்படும் இடங்களிளெல்லாம் உபயோகிக்கலாம். இலை, காய், கனிச் சாறுகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

பாயாசம்:-

வேகவைத்த பாசிப்பயறுடன் சிறிது வெல்லப்பாகு ஊற்றி கடைந்து கொள்ளவும். ஏலக்காய், முந்திரி, திராட்சை சேர்க்கவும். ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்காத பாயாசம் தயார்.

காரம்:-

சுத்தம் செய்யப்பட்ட கார் அரிசி அவல் 100gm, சுத்தம் செய்யப்பட்ட பொரி50gm, வறுத்த நிலக்கடலை 50gm, வறுத்த பொரிகடலை 150 gm எல்லாவற்றையும் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு சட்டியில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய்விட்டு கருவேப்பிலை, உளுந்தம் பருப்பு போட்டு தாளிக்கவும். உலர்ந்த மிளகாய் வற்றல் இரண்டு கிள்ளிப்போடவும். அவல் பொரி கலவையைக் கொட்டி ஒரு நிமிடம் கிளறிவிட்டு இறக்கி விடவும். கடையில் விற்பனையாகும் மிக்சர், பக்கடாவிற்குப் பதிலாக இந்த அவல் பொரி காரத்தை உபயோகிக்கலாம்.

காராமணி, கொண்டைக் கடலை, மொச்சை, பட்டாணி, முதலிய பயறுகளை வேகவைத்து இறக்கியபின் தேங்காய்த் துருவல், மாங்காய்த் துருவல், வெங்காயம், தக்காளி முதலிய வற்றை நறுக்கிப்போட்டு, மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்துக் கொள்ளவும். காரத்திற்குப் பதிலாக இந்தக் காரமான சுண்டலைச் சாப்பிட்டுக்கொள்ளலாம்.

காபி:-

வெல்லப்பாகு உபயோகித்து சுக்கு காபி, வெந்தயத்தூள் காபி, துளசி காபி போடலாம்.

டீ:-

ஆவாரம்பூ, அல்லது தாமரை அல்லது ரோஜாப்பூ அல்லது மூன்றும் கலந்த பூக்களை டீத்தூளுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். தாமரைப்பூத்தூளில் போட்ட டீ, கடையில் விற்பனையாகும் தேயிலை டீயைவிட சுவையாக இருக்கும். இருதய நோயாளிகளுக்கு மிக மிக நல்லது.

கடையில் விற்பனையாகும் இனிப்பு, காரம், காபிதான் மனிதனுடைய நலத்திற்கு முதல் எதிரி. எனவே அதற்குப் பதிலாக இயற்கை இனிப்பு, காரம், இயற்கை காபிகளை உபயோகிக்கக் கற்றுவிட்டோம்.

சமையலில் எண்ணெய், உப்பு, காரம் மூன்றையும் நோயாளிகளுக்கு முழுவதுமாக நிறுத்தவேண்டும். மற்றவர்கள் மிகக் குறைவாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நல்லெண்ணெய்:- மரச் செக்குகளில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய் மிகவும் நல்லது. மற்ற எண்ணெய் ஆலைகளில் எண்ணெய் பிழிந்து வெளியே வரும்பொழுது தொட முடியாத அளவுக்கு மிகச் சூடாக இருக்கும். அதாவது எக்ஸ் பெல்லர் ஆலையில் தயாராகும் எண்ணெய் ஒருதடவை

வேகவைத்த எண்ணெய் மாதிரி. ஆனால் மரச் செக்குகளில் தயாராகும் எண்ணெய் குளிர்ந்த நிலையிலேயே தயாராகின்றது. தயாராகும்பொழுது எண்ணெய்யைத் தொட்டால் சுடவே சுடாது. எனவே அவசியம் எண்ணெய் சமையலுக்குத் தேவை என்பவர்கள் செக்கு நல்லெண்ணெய் வாங்கிக் கொள்ளவும். காதிகிராமத்யோக் பவன்களில் கிடைக்கின்றது. எண்ணெய் யைத் தாளிப்பதற்கு மட்டும்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். சமையலுக்கு எண்ணெய் ஊற்றாமல், தேவையென்றால் சாப்பிடும்பொழுது தட்டுகளில் உள்ள உணவுடன் செக்கு நல்லெண்ணெய் சிறிது ஊற்றிச் சாப்பிடலாம். எண்ணெய்க்குப் பதிலாக எண்ணெய் வித்துக்களை அரைத்துச் சமையலில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வேகவைத்த காய்கறிகள்:-

அனைத்துக் காய்கறிகளையும் பெரிய பெரிய துண்டு களாக வெட்டி நீராவியில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். நோயாளிகளுக்கு என்றால் பச்சைமிளகாய் மிகக் குறைவாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றுடன் தக்காளிப் பழங் களையும், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, புதினா போன்ற இலைகளையும் சேர்த்து வேகவைத்து இறக்கவும். சிறிது மிளகுத்தூள் சீரகம் போட்டு தாளித்துக் கொள்ளவும். சமைத்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. தக்கா ளிப்பழம் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தும் பட்சத்தில் உப்போ, காரமோ உபயோகிக்காமல் கூட சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

இந்தக் காய்கறிக் கூட்டு, சாதம், சப்பாத்தி முதலியவற் றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட உதவும். இதையே கூட நல்ல முழு உணவாகச் சாப்பிடலாம். ஒவ்வொரு காயையும் தனியாக வேகவைத்தும் செய்யலாம். அல்லது எல்லா காய்களை சேர்த்தும் வேக வைக்கலாம். பொதுவாக நீர்ச்சத்துள்ள காய் களும், பச்சைக் காய்கறிகளும் மேற்கண்ட முறையில் நல்ல சுவையுடன் அமையும்.

கிழங்குகளில் காரட், முள்ளங்கி, பீட்ரூட், நூல்கோல், டர்னிப். இவையே இந்த முறைக்கு சரியாக அமையும்.

பிடிகருணை:-

காரும் கருணை என்றும் சொல்வார்கள். கருணைக் கிழங்கு புதியதாக இருந்தால் வெயிலில் இரண்டு நாட்கள் உலரவைத்த பிறகு சமைக்கவும். பிடிகருணையை வேகவைத்து தோல்உரித்து வைக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி முதலியவற்றை

வெட்டிப்போடவும். சிறிது புளியைக் கரைத்து ஊற்றவும் தேங்காய், கருவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், பூண்டு, சிறிது வெந்தயம் சிறிது பெருங்காயம் முதலியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து ஊற்றவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து கொதித்தவுடன் இறக்கவும். சுவைக்காக சிறிது உப்பு சேர்க்கா விட்டால் மிகவும் நல்லது.

காய்பூகூட்டு:

பச்சையாக அல்லது உலர்ந்த ரோஜா இதழ், ஆவாரம்பூ இதழ், தாமரை இதழ், வேப்பம்பூ, செம்பருத்திப்பூ முதலிய வற்றை காய்கறி கூட்டுடன் சமைக்க உபயோகிக்கலாம்.

வெண்பூசனி, புடலங்காய், சௌசௌ, பீர்க்கங்காய், சொரைக்காய் முதலியவற்றில் ஏதாவது ஒரு காயில் அரை கிலோ எடுத்து வெட்டிவைத்துக்கொள்ளவும். சுத்தம் செய்யப் பட்ட ரோஜாப்பூ இதழ்கள் கைப்பிடி சேர்த்துக்கொள்ளவும். சீரகம், மிளகாய், கருவேப்பிலை, இஞ்சி, முதலியவற்றை அரைத்து வைக்கவும்.

கடலைப்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பை தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். வெந்ததும்நறுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம், வெட்டிய காய்கறி அரைத்த மசாலா எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கிளறி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிவிடவும். பின்னர் தேங்காய் சேர்க் கவும். சுவைக்காக சேர்க்கும் சிறிது உப்பை நிறுத்த முயற்சி செய்யவும். காய்கறிகள் அரைவேக்காட்டில் இருந்தால்தான் ருசியும் அதிகம், சத்துக்களும் அதிகம். முளைவிட்ட பயறுகளை தோலுடன் கூட்டு தயாரிக்க உபயோகித்தால் மிகவும் நல்லது.

காய்கறி சூப்:

எல்லாக்காய்கறிகளையும் வெட்டிப்போடவும், தக்காளிப் பழங்கள், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, வெங்காயம், ஒரு உருளைக் கிழங்கு முதலியவற்றையும் வெட்டிப்போடவும். தண்ணீர் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் வேகவைத்தவுடன் மத்தால் கடைந்து கூழாக்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்தும், மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், கொத்தமல்லி இலைகள் முதலியற்றைக் கலந்து மீண்டும் அடுப்பிலேற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி உடனே சாப்பிடவும்.

தக்காளி சூப்:-

தக்காளி, பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து கொதித்தவுடன் மத்தால் கடைந்து, கொத்தமல்லி இலைகளைப் போடவும்.

முருங்கைக்காய் சூப்:-

நீளமாயும் குறுக்கேயும் வெட்டிய முருங்கைக்காய் துண்டுகளை சிறிதளவு பாசிப்பயறு, தக்காளிப்பழங்கள் கலந்து வேக வைக்கவும். வெந்தபின் மத்தால் கடைந்து பின் தண்ணீர், கொத்தமல்லி இலை, சீரகப்பொடி கலந்து சூடேற்றி இறக்கவும். சுவைக்காக சூப்புகளில் உப்பு சேர்க்காவிட்டால் மிகவும் நல்லது.

காலி பிளவர் சூப்:-

முருங்கைக்காய் சூப் மாதிரியே காலிபிளவர் சூப் தயாரிக்கலாம். ஆனால் கடையக் கூடாது.

கீரை சூப்:-

(மணத்தக்காளி, முருங்கை சிறந்தது) கீரைகளைச் சுத்தம் செய்து தாள் தாளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு, சீரகம், இஞ்சி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வேகவைக்கவும், வெந்தபின் மத்தாலோ, மிக்ஸியிலோ கடைந்து கூழாக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போட்டு தாளித்துக் கொட்டவும்.

தயாரிக்கும் சூப்புகள் சிறிது கட்டியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் சிறிது உருளைக் கிழங்கையும் சேர்த்து வேகவைக்க வேண்டும்.

சூப் தயாரிக்கும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்தவுடன், வீட்டில் ரசம் வைப்பதை நிறுத்திவிடலாம். ரசம் ஊற்றி சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக சூப் ஊற்றி சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது.

பிற சூப்புகள்:-

பேரிக்காய், புளிக்கும் ஆப்பிள், பறங்கிக்காய், அதிகம் பழுக்காத பப்பாளிப்பழம், முளைவிட்ட சோயாபீன்ஸ், முளைவிட்ட பட்டாணி முதலியவற்றில் கூட சூப் தயாரிக்கலாம். தக்காளிப் பழங்கள்கிடைக்காதபொழுதுகருப்புதிராட்சையைஉபயோகிக்கலாம். பீட்ரூட் சூப்பு இரத்த சோகை நோய்க்கு மிகவும் நல்லது.

முளைச்சாதம்:-

காலி பிளவர் 100 gm, பீன்ஸ் 100 gm, காரட் 100 gm, கோஸ் 100 gm, உருளைக்கிழங்கு 100 gm, தக்காளி 100 gm, முளைவிட்ட வேர்க்கடலை பருப்பு 100 gm, முளைவிட்ட கம்பு 100 gm, முளைவிட்ட கோதுமை 100 gm, முளைவிட்ட பச்சைப் பட்டாணி 100 gm, கருவேப்பிலை, புதினா, இஞ்சி,

பூண்டு முதலியவற்றை தேவையான அளவு எடுத்து எல்லாவற்றையும் கலந்து மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து தேவையான அளவுக்கு தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும். வெந்து இறக்கியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம் 100 gm, கொத்தமல்லி இலை சேர்த்துக்கவும். ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து விடவும். ஒரு தேங்காயை நைஸாகத் துருவி சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி விடவும். ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தயார். சுவைக்காக உப்பு சேர்க்காவிட்டால் நல்லது.

கிச்சடி:-

ஒரு கப் சாதத்திற்கு தேவையான அரிசி எடுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவிதமான காய்கறிகளையும் நறுக்கி மூன்று கப் எடுத்துக் கொள்ளவும். கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை, தக்காளி, போன்றவைகளை அதிகமாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், சிறிது இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்ளவும். மேல் கண்ட எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து குறைவான தண்ணீரில் வேக வைக்க வேண்டும். வெந்து இறக்கியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், தேங்காய்த்துருவல் கலந்து கிளறவும்.

அவல் கிச்சடி:-

மேலே கண்ட முறையில் அரிசியைத் தவிர மீதி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வேக வைத்து இறக்கவும். பத்து நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறிய கார் அரிசி அவலையும், தேங்காய் துருவல், வெங்காயம் முதலியவற்றையும் வேக வைத்த காய்கறியுடன் சேர்த்துக் கிளறவும். மற்ற அரிசிகளைவிட கார் அரிசி அவல் சமையல் உணவுக்குச் சிறந்தது.

குறிப்பு:-

சுவைக்காக சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்று எழுதினால், சிறிது உப்பு சேர்த்தால் தவறில்லை என்று மக்கள் கருதிவிடுவார்கள். எனவே இங்குள்ள சமையல் உணவு தயாரிப்பில் அந்த வார்த்தைகளை எழுதவில்லை.

கோதுமை உப்புமா:-

காரட், கோஸ், பீன்ஸ், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, மிளகாய் எல்லாவற்றை நறுக்கி வைக்கவும். கொதிக்கும் தண்ணீரில் சம்பா ரவையைப்போட்டு வேகவிடவும். பாதி வெந்தவுடன் நறுக்கிய காய்கறிகளை போட்டு வேகவிடவும். வெந்து இறக்கிய

பிறகு வெங்காயம், தேங்காய் துருவல் கொத்தமல்லி இலை களைப்போட்டுக் கிளறவும். கலைக்காக உப்பு சேர்க்கா விட்டால் நல்லது.

காய் இட்லி:-

தேவையான பொருட்கள்:- புழுங்கல் கார் அரிசி, வெண் பூசனி, காரட், கோஸ், பீன்ஸ், கருவேப்பிலை.

புழுங்கல் அரிசியை 3 மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊறப் போடவும். மூன்று கப் அரிசி என்றால் ஒருகப் வெண்பூசனி சேர்த்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். துருவிய காரட், கோஸ், நறுக்கிய பீன்ஸ், கருவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் மாவில் போட்டு கலந்து உடனே இட்டிலி சுடவும்.

முளை விட்ட உளுந்து இட்லி:-

ஒரு கிலோ இட்லி அரிசியை ஊறவைத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். முளைவிட்ட உளுந்து தோலுடன் (அரிசி அளவில் கால் பங்கு) எடுத்து மாவாக அரைக்கவும். இரண்டு மாவையும் கலந்து உடனே இட்லி சுடலாம். புளிக்க வைக்க வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. புளிக்க வைத்தும் சுடலாம்.

கொழுக்கட்டை:-

தேவை:-

புழுங்கல் அரிசி, மிளகு, சீரகம், தேங்காய் துருவல், வெங்காயம், மிளகாய். அரிசியை மிளகு சீரகம் சேர்த்து மாவாக அரைத்துக்கொள்ளவும். வெந்நீர் விட்டு மாவைப் பிசையவும் துருவிய தேங்காய், நறுக்கிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய மிளகாய் முதலியவற்றையும் மாவுடன் சேர்த்து கலக்கிப் பிசையவும். பிறகு நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகச் செய்து இட்டிலி தட்டில் வைத்து நீராவியில் வேகவைக்கவும். மிளகாய் சேர்க்காமல் கொழுக்கட்டை செய்து எடுத்து வெல்லப்பாகில் ஊறப்போட்டுச் சாப்பிடலாம்.

கம்பு மாவு தோசை:-

ஒருகிலோ கம்புடன் ஐம்பது கிராம் வெந்தயம் கலந்து இரண்டுமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஊறியபின், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை இலைகளையும் சேர்த்து மாவாக அரைக்கவும். எண்ணெய் தடவி தோசை சுடவும். தோசை மாவில் தேவையென்றால் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை

மிளகாய் அல்லது மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். முடக்கற்றான் கீரையை தோசை மாவுடன் சேர்த்து அரைத்தும் தோசை சுடலாம். வாய்வுக்கு நல்லது.

கேழ்வரகு மாவு புட்டு.-

கேழ்வரகு மாவு கால்படி எடுத்து அரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு பொல பொல என்று கட்டி இல்லாமல் பிசைந்து கொள்ளவும். கட்டிகள் இருந்தால் சல்லடையில் சலித்து கட்டிகளை எடுத்து உடைத்து மாவாக்கிக்கொள்ளவும். இந்த மாவை ஆவியில் வேகவைக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், வெல்லப்பாகு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். புட்டுமாவில் காரட்துருவல், கொத்தமல்லி இலை, இஞ்சி, கருவேப்பிலை, சீரகத்தூள் சேர்த்தும் மாவு பிசையலாம்

பச்சிலை சட்டினி:-

கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா, தூதுவளை, முற்றாத மந்தாரை இலை. கரிசலாங்கண்ணி போன்ற இலைகளில் எதையாவது எடுத்து சிறிது தேங்காய் ஒரு தக்காளி சேர்த்து அரைக்கவும். விருப்பமுள்ளவர்கள் பச்சை மிளகாய், பூண்டு, வெங்காயம் சிறிது பொரிகடலை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

புளிய இலை அல்லது புளிச்சக்கீரை சட்னி தயாரிக்கும் பொழுது தக்காளி போடவேண்டாம். வறுத்த எள், வறுத்த உளுந்து, வறுத்த காராமணி முதலியவற்றையும் பொரிகடலைக்குப் பதிலாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அவல் உணவுகள்:

பால் அவல்:-

இது திடமான உணவு. சிறுகுழந்தைகளும் உடல் எடை குறைவானவர்களுக்கும் கொடுப்பதற்குச் சிறந்தது. உடல் எடை அதிகமுள்ளவர்களும், நீரிழிவு நோயாளிகளும் சேர்க்கக் கூடாது. நன்றாகச் சூடாகக் காய்ச்சிய பாலில் சுத்தம் செய்த கார் அரிசி அவலைப்போட்டு ஊறவிடவும் வெல்லப்பாகு தேவையான அளவு சேர்க்கவும். ஏலக்காய் தட்டிப்போடவும். வட்ட வட்டத் துண்டுகளாக நறுக்கிய மலை வாழைப்பழம் அல்லது கற்பூரவல்லி வாழைப்பழம் சேர்க்கவும். வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக ஆப்பிளையும் சேர்க்கலாம். பாலுக்குப் பதிலாக தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தயிர் அவல்:-

சுத்தம் செய்த அவலுடன் சிறிது தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்து கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, சிறிது இஞ்சித்துண்டுகள் சேர்த்து ஊறவைத்து பரிமாறவும்.

தேங்காய் அவல்:-

இனிப்பு:- ஊறவைத்த அவலுடன் வெல்லப் பாகும் தேங் காய்த் துருவலும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

காரம்:- அவல், சிறிது வெண்ணீர், தேங்காய்த் துருவல் கொத்தமல்லி, புதினா, இஞ்சி, மிளகுத்தூள் கலந்து ஊற வைத்து பரிமாறவும்.

தக்காளி அவல்:-

வேகவைத்த தக்காளிகளை தோலை உரித்துக் கசக்கிச் சாறாக்கி, கழுவிய அவலுடன் சேர்த்து இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, புதினா கலந்து தேவைக்கேற்ப சிறிது தண்ணீர் கலந்து பரிமாறவும்.

சப்பாத்திகள்:-

சுக்கா சப்பாத்தி:-

நல்ல பஞ்சாப் கோதுமையை சுத்தம் செய்து காயவைத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் சூடாக வெந்நீர், சிறிது பால் தெளித்து நன்றாகப் பிசைந்து ஒரு துணியால் அல்லது ஒரு சட்டியால் ஒரு மணி நேரம் மூடிவைக்கவும். பின்பு மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இட்டு சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டு திருப்பி திருப்பி போட்டு பாதிக்குமேல் வெந்தவுடன் இடுக்கியால் எடுத்து பிடித்துக்கொண்டு நேராக நெருப்பில் காட் டவும். கரி அடுப்பு தீயிலும் காட்டலாம். இரண்டு பக்கமும் திருப்பிக் காட்டி பூரிபோல் உப்பியதும் எடுத்துவிடவும். சமைத்த காய்கறிக் கூட்டு அல்லது கீரை கூட்டுடன் சாப்பிடலாம். பச்சிலைச் சட்னியும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

காய்கறிச் சப்பாத்தி:-

எல்லாக் காய்கறிகளையும் உபயோகித்து சப்பாத்தி செய்ய லாம். காய்கறிகளைத் துண்டுகளாக நறுக்கி இட்லி தட்டில் வைத்து நீராவியில் வேக வைக்கவும். பின்பு மத்தால் கடைந்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்தமல்லி, வெந்தயக் கீரை கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் கோதுமை மாவு

கலந்து தண்ணீர் கலக்காமல் சப்பாத்தி மாவுபோல் பிசையவும். பின் கையால் ரொட்டிகளாகத் தட்டி தோசைக்கல்லில் சுடவும். சுடும்பொழுது, ஒரு சிறு தோக்கரண்டியில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு தோசைக்கு எண்ணெய் ஊற்றுவது போல் சுற்றிலும் ஊற்றி ஒரு இட்லி கொப்பரையால் ஒரு நிமிடம் மூடிவைக் கவும். திருப்பிப்போட்டு மீண்டும் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வைக்கவும். ஒரு நிமிடத்தில் வெந்திருக்கும். எடுத்து பச்சி லைச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

தூதுவளை, மணத்தக்காளி, பூவரசமர இலை, கல்யாண முருங்கை இலை போன்ற மூலிகை இலைகளை அரைத்துச் சாறு எடுக்கவும். சப்பாத்தி மாவு பிசைய தண்ணீருக்குப் பதிலாக இந்த மூலிகைச் சாறு ஊற்றி மாவு பிசைந்து சப்பாத்தி போடவும்.

மடிப்புச் சப்பாத்தி:-

பொரிகடலை, முந்திரிபருப்பு, பாதாம் பருப்பு முதலிய வற்றை எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு பவுடராக்கி எடுத்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். சாதாரணமாக சப்பாத்தி மாவு பிசைந்து சப்பாத்தி போடவும். அந்த சப்பாத்தியின் மேல் பக்கம் முழுவதுமாக தயாரித்த பவுடரைத் தடவவும். பவுடர் பூசிய பக்கம் உள்ளே செல்லுமாறு இரண்டாக மடிக்கவும். அதன் மேல் இப்பொழுது பொரிகடலை பவுடரைத் தடவவும். பவுடர் பூசிய பக்கம் உள்ளே செல்லுமாறு மீண்டும் இரண்டாக மடிக்கவும். இப்பொழுது சப்பாத்தி முக்கோண வடிவில் நான்கு மடிப்புகளாக இருக்கும் அல்லவா. இந்த முக்கோண சப்பாத் தியை மீண்டும் சப்பாத்தி கட்டையால் மூன்று மடங்கு பெரிய தாக வரும் வரை அழுத்தி சப்பாத்தியாகச் செய்து கொள்ளுங் கள். சுக்கா சப்பாத்தியாகச் சுட்டு எடுக்கவும். இந்த சப்பாத் தியை சாப்பிடும் பொழுது நான்கு மடிப்புகளும் தனித்தனியாக பிரிந்து வருவது தெரியும். பிய்த்து சாப்பிட மிக எளிதாக இருக் கும். மேலும் முந்திரி பவுடர் சுவையை அதிகரித்திருக்கும்.

இனிப்புச் சப்பாத்தி:-

தேங்காய்த்துருவல், வெல்லப்பாகு, ஏலக்காய் மூன்றை யும் கலந்து கட்டியாக இனிப்பு தயாரிக்கவும். சப்பாத்தி மாவு பிசைந்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகச் செய்து சிறிய சப்பாத்தி இரண்டு செய்யவும். தயாரித்த இனிப்பில் சிறிது எடுத்து ஒரு சப்பாத்தியின் மேலே பரப்பி இன்னொரு சப்பாத்தி

யால் மூடி, இரண்டையும் சேர்த்து ஒரே சப்பாத்தியாகச் செய்ய வும். (போளி செய்வது போல்) பிறகு சட்டியில் போட்டு சுடவும்,

சமையலில் சுவையை அதிகரிக்க:-

உணவில் இயற்கையான சுவை அதிகரிக்க சமையலுக்கு மண் பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். அகப்பை களைக் கரண்டியாக உபயோகிக்க வேண்டும். கருங்கல்லினால் ஆன அம்மியை மிக்ஸிக்குப் பதிலாக உபயோகிக்க முடிந்தால் மிகவும் நல்லது. இதனால் சுவை அதிகரிப்பதோடு மட்டுமில்லா மல் உலோக விஷங்களிலிருந்து தப்புவதால் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.

கொழு கொழு கஞ்சி:-

முளைவிட்ட கம்பு, முளை விட்ட கோதுமை, முளைவிட்ட பாசிப்பயறு. கொட்டையெடுத்து சுத்தம் செய்யப்பட்ட பேரிச்சம்பழம், முந்திரி பருப்பு. தேங்காய்த் துருவல், உலர்ந்த திராட்சை முதலியவற்றில் எல்லாவற்றிலும் ஐம்பது கிராம் எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு, இட்லி மாவு அரைப்பது போல் அரைக்கவும். இது தான் கொழுகொழு கஞ்சி. நோஞ்சான் குழந்தைகள், சப்பிய கன்னம் உடைய பெரியவர்கள் கொழு கொழு என்று சதை பிடிக்க விரும்புகிறவர்கள் இந்தக் கஞ்சியை தினமும் சாப்பிட வேண்டும். சுவையை அதிகரிக்க பனங்கல்கண்டு அல்லது வெல்லப்பாகு சேர்க்கலாம். சாப்பிடு வதற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கின்ற பால்பவுடர் ஐம்பது கிராம் இந்தக் கஞ்சி தயாரிக்கும் பொழுது சேர்த்துக் கொள்ள லாம்,

வாழைத்தண்டு கூட்டு:-

பூவரசு இலை, மந்தாரை இலை, அரசமர இலை, மணத் தக்காளிக்கீரை. முருங்கைக்கீரை, கருவேப்பிலை முதலிய வற்றில் ஏதாவது ஒரு இலையில் கைப்பிடி எடுத்து அரைத்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்தச்சாறுடன், தக்காளி, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், முளைவிட்ட வேர்க்கடலை அல்லது முளை விட்ட பாசிப்பயறு கால் கிலோ சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும். அதைக் கொதிக்க விடவும். கொதித்தவுடன் நறுக் கிய வாழைத் தண்டுகளைப்போட்டு வெந்தவுடன் இறக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய்யில் மிளகுத்தூள் சீரகத்தூள் போட்டு தாளித்துக் கொட்டவும். அடுப்பிலிருந்து, இறக்கிய பிறகு தேங்காய்த் துருவல், கொத்தமல்லி இலைகள் சேர்க்கவும்.

அகத்திக் கீரை கூட்டு:-

பாசிப்பருப்பு, தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, மிளகு, சீரகம் சேர்த்து அகத்திக் கீரையை வேகவைத்து கடைந்து கொள்ளவும். இறக்கியபின் தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எல்லாவிதமான ஈரல் வியாதியினருக்கு நல்லது. மூலம் உள்ளவர்கள் கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். மாலைக் கண் நோய், மஞ்சள் காமாலை முதலிய நோய்கள் குணமடையும். தாய்ப்பாலை அதிகரிக்க அவசியம் சாப்பிட வேண்டும்.

வாழைப்பூ கூட்டு:-

வாழைப்பூ கருப்பு கலர் வரும் வரையில் உள்ள பூ இதழ் களின் நடுவில் உள்ள நரம்பு மட்டும் எடுத்து விடவும். நரம்பு மிக மிக உறுதியான சாப்பிடமுடியாத பாகம். வேறு எதையும் எடுக்க வேண்டாம். நறுக்கிய வாழைப்பூ, காலி பிளவர், கருவேப்பிலை, தக்காளி, இஞ்சி, மிளகாய் முதலியவற்றைப் பாசிப்பருப்புடன் வேகவைக்கவும். வெந்து தண்ணீர் வற்றிய வுடன் முளைவிட்ட வேர்க்கடலை, தேங்காய்த்துருவல், கொத்த மல்லி இலை சேர்க்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய்யில் மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் போட்டுத் தாளித்துக் கொட்டவும்.

பொதுவாக எப்பொழுதும் தாளிப்பதற்கு கடுகு உபயோ கிக்க வேண்டாம்.

காலி பிளவர் சாதம்:-

தேவை:- அரிசி ½ கிலோ, முளைவிட்ட வேர்க்கடலை ¼ கிலோ, ஒருமாங்காய், ஒரு தேங்காய், இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, காலிபிளவர் 1 கிலோ.

அரிசி பாதி வெந்ததும், கொத்தமல்லி தேங்காய், மாங்காய் தவிர மீதி எல்லாவற்றையும் நறுக்கி போட்டு வேகவிடவும். வெந்து இறக்கியபிறகு கொத்தமல்லி இலை, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து கொள்ளவும். மாங்காயைத் துருவி தேவையான அளவுக்குச் சேர்க்கவும். விருப்பமிருந்தால் நறுக்கிய வெங்காயம் சீரகத்தூளும் சேர்க்கலாம்.

காரட் சட்னி:-

காரட் 250 gm, அரைதேங்காய், கருவேப்பிலை, தக்காளி, இஞ்சி, மிளகாய். எல்லாவற்றையும் அரைத்துச் சட்னி செய்து கொள்ளலாம். இந்தச் சட்னியுடன் சிறிது தயிர் கலந்து தயிர்ப்பச்சடி மாதிரியும் உபயோகிக்கலாம். வைட்டமின் A

அதிகமாக உள்ள காரட் கண்ணைப் பாதுகாக்கும். புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கின்றது. ஈரல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் நல்லது.

காரட் அவல்:-

தேவை: திடமான கார் அரிசி அவல் 1 கிலோ, காரட் ½ கிலோ, ஒருபீட்ரூட், கொத்தமல்லி இலை ஒருகட்டு, ஒரு தேங்காய், ரோஜப்பூ—5, கோஸ் கால் கிலோ, தக்காளி ¼ kg.

தண்ணீரில் அவலை ஊறப்போட்டு பத்து நிமிடம் கழித்து அவலை கல் மண் நீக்கி சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். காரட், பீட்ரூட், தேங்காய், கோஸ் எல்லாவற்றையும் துருவி சேர்க்கவும். சுத்தம் செய்த கொத்தமல்லி இலைகளையும், தக்காளியையும் வெட்டி சேர்க்கவும். ரோஜப்பூ இதழ்களை மட்டும் எடுத்துச் சேர்க்கவும். வறுத்து தூள் செய்த முந்திரிபருப்பு, வேர்க்கடலை பருப்பு முதலியவற்றை மேலே தூவிவிடலாம். அப்படியே சாப்பிடலாம். அல்லது மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

பழச்சாதம்:-

அரிசி, முளைவிட்ட வேர்க்கடலை, இரண்டையும் தண்ணீரில் வேகவிடவும். வெந்ததும், தேங்காய்த் துருவல் வட்டவட்டமாக நறுக்கிய வாழைப்பழங்கள், உலர்ந்த திராட்சை, முந்திரிபருப்பு, வெல்லப்பாகு சேர்த்துக் கலக்கவும்.

வெண்டக்காய் ஸ்டப்:-

வறுத்த நிலக்கடலைப் பருப்பைத்தூள் செய்து அதனுடன் தேங்காய்த்துருவல், மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் கலந்து கொள்ளவும். வெண்டைக்காயை நடுவாக்கில் பிளந்து மேலே செய்த கலவையைத் திணித்து ஆவியில் வேகவிடவும்.

புடலை ரோல்:-

மூன்று அங்குல நீளத்திற்கு முழுபுடலங்காயை வெட்டி உள்ளே இருக்கும் விதையை எடுத்து விட்டு குழாய் போல் செய்து கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா முதலியவற்றை வேகவைத்து சுவையான மசாலா செய்து கொள்ளவும். ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய்யில்

மிளகு, சீரகம் போட்டு தாளித்துக் கொட்டவும். மசாலாவை நன்றாகக் கலக்கி புடலங்காயின் உள்ளே போட்டு நன்றாக அமுக்கி அமுக்கித் திணிக்கவும். இந்த புடலங்காயை கேக் ஓவனில் வைத்து சுட்டு எடுத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். அல்லது இட்டலி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

கோவைக் காய் ஊறுகாய்:-

கோவைக்காய் நறுக்கியது	—	4 கப்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	—	½ கப்
வறுத்த வெந்தயத்தூள்	—	2 டீஸ்பூன்
பீட்ரூட் சாறு	—	½ கப்

மிளகாய்ப் பொடி தேவைக் கேற்ப,

சிறிது பெருங்காயத்தூள். எல்லாவற்றையும் கலந்து சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு தாளித்துக் கொள்ளவும். ஒரே நாளில் காலி செய்து விட வேண்டும்.

மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய்:-

மாங்காய் இஞ்சியைக் கழுவி சுத்தம் செய்து வெட்டி எலுமிச்சம் பழச்சாறில் ஊறவிடவும். சிறிது வெந்தயத்தூள், பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கலாம். உடனே உபயோகிக்கவும். பல நாட்கள் வைத்திருக்கும்படி உப்பு போட்டு தயாரிக்கும் ஊறுகாய் உடல் நலத்திற்கு முதல் எதிரியாகும்.

அவியல்:-

நேந்திரம் வாழைக்காய், மஞ்சள் பூசனி, முருங்கைக்காய், வெண்பூசனி, வேள்ளரிக்காய், பீன்ஸ், காரட், சேனைக்கிழங்கு, கருவேப்பிலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், எல்லாற்றையும் நறுக்கி தண்ணீரில் வேகவிடவும். வெந்து இறக்கியவுடன் மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் போட்டு தாளித்துக் கொள்ளவும், தேங்காய்த்துருவல், நறுக்கிய வெங்காயம் கலந்து கொள்ளவும். புளிக்காத தயிர் விட்டு கலந்து கொள்ளவும். புளித்தால் சிறிது வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கொத்தமல்லி இலையைத்தூவி விடவும்.

சைனா புல் ஜெல்லி:-

சைனா கிராஸ், (அகர் அகர் China Grass) என்ற ஒரு கடல் தாவரம் மூலிகை மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். 500 மில்லி

தண்ணீரில் பத்து கிராம் சைனா கிராஸ் போட்டு கொதிக்க விடவும். சைனா கிராஸ் கரையும் வரை சிறுதீயில் வேக விடவும். ஆரஞ்சுசாறை வடிகட்டி எடுத்து100மில்லி சேர்க்கவும். நூறு கிராம் பனங்கல்கண்டு சேர்த்துக் கரையும் வரை கிண்டி விட்டுக் கொண்டே இருக்கவும். கரைந்தவுடன் அரை எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து விடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி ஆறவிடவும். ஆறிய பிறகு தான் கட்டி சேரும். கட்டி சேர்ந்த பிறகு கத்தியால் சதுர சதுரமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். சரியாகக் கட்டி சேரா விட்டால் சைனாகிராஸ் போட்ட அளவு குறைவு என்று அர்த்தம். கலர், எஸ்ஸென்ஸ் சேர்க்கா விட்டால் தான் நல்லது. ஆரஞ்சு சாறுக்குப் பதிலாக எந்தவிதமான சாறுகளையும் பயன்படுத்தலாம். முந்திரி, பாதாம் பருப்பு முதலியவற்றிலிருந்து பால் தயாரித்து தண்ணீருக்குப் பதிலாக இந்தப் பாலை உபயோகிக்கலாம்.

பழஜாம்:-

தோல்விதை நீக்கி சுத்தம் செய்த ஆப்பிள்	— 250 gm
மலை வாழைப்பழம்	— 250 gm
விதை நீக்கி வடிகட்டிய ஆரஞ்சு சாறு	— 250 ml
தோல் விதை நீக்கிய பப்பாளிப்பழம்	— 250 gm

இந்த நான்கு பழங்களையும் மிக்ஸியில் அரைத்து ஒரு சட்டியில் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். சிறிது தண்ணீர் வற்றி கட்டியானதும் ஒரு கிலோ பனங்கல்கண்டைத் தட்டிப்போடவும். ஜாம் நன்றாகக் கட்டியாகும் வரைக் கிண்டி விட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். கட்டியானதும் அரை தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழ உப்பு சேர்த்துக் கிண்டி விட்டு இறக்கவும். அண்ணாச்சிப் பழம், மாம்பழம், கருப்பு திராட்சைப் பழச்சாறு, கற்பூர வல்லி வாழைப்பழம் முதலியவற்றையும் ஜாம் தயாரிக்க உபயோகிககலாம். வீட்டில் பழங்கள் அதிகமாக இருந்து அழுகி வீணாகி விடுமோ என்ற நிலை வரும் பொழுது ஜாம் செய்து கொள்ளலாம். சப்பாத்தி, முவிகை தோசை முதலியவற்றிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள பழ ஜாம்களை உபயோகிக்கலாம். எல்லாக் கடைகளில் கிடைக்கும். எலுமிச்சம் பழ உப்பு (Citric Acid) இல்லாத பொழுது ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து விடலாம். அதிகமாக இரசாயனங்களையும், எஸ்ஸென்ஸ்களையும் பழஜாம் கெடாமல் இருப்பதற்காக உபயோகிக்க வேண்டாம்.

பொடிகள்:-

ஸ்புரவுட் மால்ட்:- (SPROUT MALT)

முளைவிட்ட கேழ்வரகு	100 gm.
முளைவிட்ட கம்பு	100 gm.
முளைவிட்ட கோதுமை	100 gm.
முளைவிட்ட பாசிப்பயறு	100 gm.
முளைவிட்ட கொண்டைக்கடலை	100 gm.
முளைவிட்ட பாட்டாணி	100 gm.
முளைவிட்ட காராமணி	100 gm.

எல்லாவற்றையும் கல், மண், எடுத்து சுத்தம் செய்து காய வைத்து பொன் நிறமாக கருகிவிடாமல் தனித்தனியாக வறுத்து எடுத்து மொத்தமாகக் கலந்து கொள்ளவும். சுக்கு 10 gm, ஏலக் காய் 10 gm இந்த இரண்டையும் தட்டிப் போடவும். எல்லா வற்றையும் கலந்து மாவு மிசினில் கொடுத்து மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதுதான் ஸ்புரட்மாலட். இந்த மால்ட்டை, ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விட்டா, ராகிமால்ட் முதலிய வற்றிற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். சிறியவர் முதல் முதி யோர் வரை அனைவரும் சாப்பிடுவதற்கு மிகச் சிறந்த உணவா கும். ஒருவயத்திற்கு மேற்பட்டகுழந்தைகளுக்கு இந்த மால்ட்டை தண்ணீரில் கலக்கி கொதிக்க விட்டு கஞ்சி செய்து தரலாம். விருப்பமுள்ளவர்கள் கஞ்சியில் சிறிது வெல்லப்பாகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அரிசி சாதம் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக நோயாளிகள் இந்தக் கஞ்சியை சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு:- கொண்டைக்கடலை என்று சொல்லுமிடங்களில் எல்லாம், மரக்கலரில் (Brown colour) உள்ள கொண்டைக் கடலையைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். தோலுடன் கூடிய சாதாரண கடலைப் பருப்பு தான் இது.தோலில்தான் சத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளது. வெள்ளைக் கொண்டைக் கடலையை முளைக்கட்ட உபயோகிக்க வேண்டாம். அதில் ருசியும் சத்தும் குறைவு. தயாரித்த ஸ்புரவுட் மால்ட் சென்னை இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் கிடைக்கும்.

தினைமாவு:-

முளைவிட்ட தினையைக் காயவைத்து வறுத்து சுக்கு ஏலக்காய் சேர்த்து மாவாக அரைத்து வைத்துக்

கொள்ளவும். தேங்காய்த்துருவல் தேன் கலந்து அப்படியே சாப்பிடலாம்.

பருப்புப் பொடி:-

முளைவிட்ட உளுந்து, முளைவிட்ட கொண்டைக்கடலை, முளைவிட்ட வேர்க்கடலை, முளைவிட்ட பாசிப்பயறு, முளை விட்ட பட்டாணி, எல்லாவற்றையும் சமமாக எடுத்துக்காய வைத்து வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். தேவைப்படும் அளவுக்கு மிளகை எடுத்து வறுத்துக் கலந்து கொள்ளவும். எல்லாவற் றையும் மிக்ஸியில் போட்டு பவுடராக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை சாதத்தில் போட்டு செக்கு நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பிசைந்து சாப்பிடலாம். இந்தப் பொடி யைத் தயிருடன் கலந்தால் சட்னி தயார். இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகிக்கலாம், தக்காளிக் கூட்டு ஒரு கரண்டியுடன் இரண்டு ஸ்பூன் பருப்புப்பொடி கலந்து கொண் டால் தக்காளிச் சட்னி தயார். அவசரமாகச் சட்னி தயாரிக்க இந்தப் பொடி மிக உதவியாக இருக்கும். தயாரித்த சட்னியில் தேங்காய்த்துருவல் சிறிது சேர்த்துக்கொண்டால், சுவை அதிக மாகும். மிளகு அளவைக் குறைத்து சிறிது மிளகாய்வற்றலையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இட்லிப் பொடி:-

கழுவி சுத்தம் செய்து காயவைத்த எள், உளுந்து, பாசிப் பயறு, காராமணி முதலியவற்றைச் சமமாக எடுத்துக்கொள்ள வும். சிறிது வெந்தயம், சிறிது பெருங்காயம், தேவையான அளவு மிளகு, மிளகாய்வற்றல்முதலியவற்றை வறுத்து எடுத்து உரலில்போட்டு நன்றாக இடிக்கவும். காயவைத்த கருவேப்பிலை இலைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது.

குறிப்பு:-

பச்சை மிளகாய் அல்லது மிளகாய்வற்றலை சமையலில் குறைந்த அளவில் சேர்ப்பதால் பல நன்மைகளும் உண்டு மிளகாயின் அளவைக் கூட்டி உப்பையும் அதிகமாகச் சேர்க்கும் பொழுதுதான் உணவு விஷமாகின்றது.



20. இயற்கை மருத்துவ சங்கங்கள்

மதுரையில் தலைமைச் சங்கம்:-

தமிழ் நாட்டின் இயற்கை மருத்துவ சங்கத்தின் தலைமை அலுவலகம் மதுரையில் உள்ள காந்தி மியூசியம் கட்டிடத்தில் இருக்கின்றது. அண்ணாச்சி க. அருணாசலம் ஐயா அவர்கள் இதன் தலைவராக இருந்து சங்கத்தை வளர்த்து வருகின்றார். அங்கிருந்து மாத இதழ் ஒன்று இயற்கை மருத்துவம் என்ற பெயரில் வெளிவருகின்றது. இதற்கு ஆயுள் சந்தா ரூபாய் முப்பதேதான். விரைவில் சந்தா உயர்வதற்குமுன் நீங்களும் உறுப்பினராகி விடுங்களேன். சந்தாத் தொகை ரூபாய் முப்பதை மணியார்டர் மூலம் அல்லது டிராப்ட் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:- தலைவர், தமிழ் நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம், காந்தி மியூசியம் கட்டிடம், மதுரை-20.

உங்களுடைய ஊரில் இயற்கை மருத்துவ சங்கம் ஒன்று இது நாள்வரை ஆரம்பிக்கப்படவில்லை என்றால், பொதுத் தொண்டு செய்ய விருப்பமுள்ள, வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற இயற்கை மருத்துவத்தில் மிகவும் நம்பிக்கையுள்ள ஒரு பெரியவரைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுத்து இப்பொழுதே இயற்கை மருத்துவ சங்கம் ஒன்றை ஆரம்பிக்க தலைமைச் சங்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

சென்னை இயற்கை மருத்துவ சங்கம்:-



குண்டலினியோகி அருள்நிதி
வி. ஸ்ரீ கண்டானந்த சுவாமிஜி

குண்டலினியோகி அருள்நிதி வி. ஸ்ரீகண்டானந்த சுவாமிஜி அவர்கள் சென்னை இயற்கை மருத்துவ சங்கத்தின் தலைவராக இருந்து தொண்டு செய்து வருகின்றார். தினசரி காலை 5 மணியிலிருந்து 7 மணிவரை சென்னை மெரினா கடற்கரை காந்தி சிலை அருகில் இயற்கை மருத்துவத்தில் இலவசஆலோசனையும் தியானம், யோகாசனம் முதலியவற்றையும் கற்றுத் தருகின்றார். இவருடைய இயற்கை மருத்துவ சேவையை அனைவரும் பாராட்டுகின்றனர்.

சென்னை இயற்கை மருத்துவ சங்கக் கூட்டம் ஒவ்வொரு மாதத்தில் இரண்டாவது வியாழக் கிழமையும், நான்காவது வியாழக்கிழமையும் சபையர் தியேட்டர் எதிரில் செல்லும் லாயட்ஸ்ரோட்டில் உள்ள காதி கிராமத்யோக் பவனில் மாலை ஆறு மணிக்கு ஆரம்பிக்கின்றது. இயற்கை மருத்துவர்கள் இக் கூட்டத்தில் பேசுவார்கள். நோயாளிகளும் ஆலோசனை பெற வாம். இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்கள் யார் வேண்டுமானாலும் இந்தக் கூட்டத்தில் பேச அனுமதி வழங்கப்படும். பேசுபவர் களுடைய பெயரை தினமணி, தினமலர், தினத்தந்தி, The Hindu Indian Express போன்ற செய்தித் தாள்களில் இன்றைய நிகழ்ச்சி கள் காலத்தில் வெளியிடப்படும். அப்படி வெளியிடாவிட்டா லும் வியாழக் கிழமை கூட்டங்கள் எக்காரணத்தைக் கொண் டும் நிறுத்தப்படமாட்டாது. காதி கிராமத்யோக் பவனில் கூட் டங்கள் நடத்த அனுமதி வழங்கிய உயர்திரு க. அருணாசலம் அண்ணாச்சி அவர்களுக்கும், உயர்திரு இராகவலு ஐயா அவர் களுக்கும் இயற்கை மருத்துவ சங்க உறுப்பினர்கள் சார்பில் எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இரண்டாவது, நான்காவது வியாழக் கிழமை நடைபெறும் இயற்கை மருத்துவ கூட்டங்களுக்கு சென்னையில் வாழும் பெரி யோர்கள் மனைவி குழந்தைகளுடன் வருகை தந்து ஆரோக்கிய மாக வாழத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுகின்றோம்.

கூட்டத்தில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் சுவையான இயற்கை உணவு தயாரித்து வழங்கப்படும். கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்தக் கூட்டங்களில் இரசாயன மருந்துகள் உப யோகிக்காமல் வேப்பம் பிண்ணாக்கை உரமாக இட்டு விளை விக்கப்பட்ட அரிசி, முளைவிட்ட சம்பா கார் நெல்லில் தயாரித்த சுவையான அவல், சுத்தம் செய்யப்பட்ட பேரீச்சம்பழம், இயற்கை காபி, இயற்கை டீ, மூலிகை இலைப்பவுடர், தாமரைப் பூ, ரோஜாப்பூ, ஆவாரம்பூ, இருமல்சளி கசாயப் பவுடர், மிகவும் புகழ் வாய்ந்த இயற்கை பல்பொடி, உடல் அழகை வளர்க்கும் இயற்கை குளிக்கும் தூள் முதலியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இயற்கை மருத்துவ புத்தகங்களும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இயற்கை உணவிலும் இயற்கை மருத்து வத்திலும் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமாக வாழும் பெரியோர்கள் தங்கள் கருத்துக்களையும் அனுபவங்களையும் இக்கூட்டங்களில் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

இயற்கை மருத்துவ முகாம்கள்:-

தமிழ் நாடு முழுவதிலும் இயற்கை மருத்துவ முகாம்கள் அடிக்கடி நடைபெற பொதுத் தொண்டு செய்ய விருப்பமுள்ள வர்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். தற்சமயம் நடைபெறும் முகாம்களில் கலந்து கொள்ளும் விபரம் தெரிய பக்கம் 82 ஐப் பார்க்கவும். சென்னையில் ஒரு நாள், மூன்று, நான், ஐந்துநாள் நடைபெறும் இயற்கை மருத்துவ முகாம்கள் ஏற்பாடு செய்யப் படுகின்றது. கலந்து கொள்ள விருப்பமுள்ளவர்கள் ரிப்ளை கார்டு அல்லது சுயவிலாசமிட்ட ஒரு ரூபாய் ஸ்டாம்ப் ஒட்டிய கவரை அனுப்பி வைக்கவும்.

விலாசம்:-

சென்னை இயற்கை மருத்துவ சங்கம்,
27, மூன்றாவது மெயின்ரோடு,
காந்தி நகர், அடையாறு,
சென்னை-600 020.
Phone 417605.



ALL INDIA NATURE CURE FEDERATION
15, Rajghat Colony, New Delhi—110002.

புது தில்லியில் உள்ள அகில இந்திய இயற்கை மருத்துவ சங்கத்தில் ஆயுள் உறுப்பினராக சேர மேற்கண்ட விலாசத்திற்கு கடிதம் எழுதி உரிய படிவம் பெற்று பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும். உறுப்பினராகச் சேர்ந்தவர்களுக்கு பலவிதமான நண்மைகள் உண்டு. இந்தியாவில் உள்ள பல பெரிய நகரங்களில் பல லட்ச ரூபாய் செலவில் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை அகில இந்திய இயற்கை மருத்துவ மாநாடு நடைபெறுகின்றது. (தற்சமயம் 28-12-90 முதல் 30-12-90 முடிய திருவணந்த புரத் தில் இந்த மாநாடு மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றது.) உறுப்பினர் கள் இந்த மாநாட்டில் கலந்து கொள்ள இரயில்வே கட்டணத் தில் பாதிச் சலுகை தரப்படுகின்றது. தங்குவதற்கும் சாப்பிடு வதற்கும் உரிய வசதிகள் செய்து தரப்படுகின்றது. அனை வரும் உறுப்பினராகி பயனடைய வேண்டுகின்றோம்.

எங்களுக்குத் தேவை:-

சென்னை இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்திற்கு கீழ் கண்ட பொருட்கள் விலைக்குத் தேவைப்படுகின்றது.

1. மரத்திலேயே பழுத்த கற்பூரவல்லி வாழைப் பழத்தை வட்ட வட்டமாக வெட்டி உலரவைத்துத் தர வேண்டும். (புகை போட்டு பழத்தை பழுக்க வைக்கக் கூடாது.)

2. வல்லாரை, முசுமுசுக்கை, தூதுவளை, கரிசலாங்கண்ணி போன்ற மூலிகை இலைகளைத் தனித்தனியாக உலரவைத்து உடனே தரவேண்டும். (உலர்ந்த இலைகளை ஆறுமாதத் திற்கு பிறகு உபயோகிக்கக் கூடாது.)

3. ரோஜாப்பூ, ஆவாரம்பூ, தாமரைப்பூ, வேப்பம்பூ முதலிய வற்றை மிகவும் சுத்தமாக உலரவைத்துத் தர வேண்டும்.

4. கருவேலம்பட்டை, கொட்டை எடுத்த நெல்லிக்காய் வற்றல், ஆலம் விழுது முதலியன.

5. பூச்சி மருந்துகள் எதுவும் அடிக்காமல் வேப்பம் பிண்ணாக்கை உரமாகவும் மருந்தாகவும் உபயோகித்து விளைவிக்கப்பட்ட நெல்லிலிருந்து தயாரித்த அரிசி.

6. சுண்ணாம்பு சேர்க்காமல் சுத்தமான வடிகட்டிய இயற்கை யான கரும்புச் சாற்றை காய்ச்சி தயாரித்த வெல்லம் அல்லது சர்க்கரையை ஒரு கிலோ அரைகிலோ பாக்கெட்டு களாகப் போட்டுத் தர வேண்டும்.

மக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ உபயோகப்படுத்தப்படும் மேற்கண்ட பொருள்களைத் தயாரித்து தருபவர்களை இருகரம் கூப்பி வரவேற்கின்றோம்.

வாடகைக்கு விடுவதற்கு பயந்து கொண்டு பெரிய பங்களாக் களைப் பூட்டி வைத்திருக்கும் பெரியோர்கள் இயற்கை மருத்துவமனை நடத்த அந்த பங்களாக்களை வாடகைக்கு விட்டால், தேவை என்று சொன்னவுடனே காலி செய்து வீட்டை ஒப்படைக்கத் தயாராக இருப்போம். பெரிய பங்களாக் களின் ஒரு மூலையோரத்தில் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளை தயாரித்து விற்பனை செய்ய அனுமதி கொடுத்தால், விற்பனை செய்யத் தயாராக இருக்கின்றோம். அந்த வீட்டு உரிமையாளர் களும் தேவையான இயற்கை உணவுகளை இலவசமாகப் பெற்றுச் சாப்பிட்டு முழு ஆரோக்கியத்தில் வாழலாம். குழந்தைப் பேறு கிடைக்காத தம்பதியினர், தங்களுடைய கடைசி காலத்தில் கவனிக்க ஆளில்லை என்று பயப்படுபவர் கள் தங்களுடைய சொத்துக்களை இயற்கை மருத்துவ சேவை மையத்தில் ஒப்படைத்தால் அவர்களுக்கு முழு இயற்கை உணவு கொடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டிய உதவிகள் செய்யப் படும்.

எந்தவிதமான வேலைகளையும் செய்து உழைக்கத்தயார்; உணவு கிடைத்தால் போதும் என்ற நிலையில் உள்ள ஆண்களும் பெண்களும், பிழைக்க வழிதெரியாமல் தற்கொலை செய்ய நினைப்பவர்களும் எங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பொதுத் தொண்டு செய்வதில் ஈடுபடலாமே.

இன்று பல இயற்கை மருத்துவ மனைகளில் நடக்க முடியாத நிலையில் உள்ள நோயாளிகளைச் சேர்த்துக் கொள்வ தில்லை. எந்தவிதமான நோயாளிகளும் சேர்ந்து குணமடையு மாறு சென்னையில் ஒரு இயற்கை மருத்துவமனையை நாம் துவங்க வேண்டும். அந்த மருத்துவ மனையின் உரிமையாளராக நீங்கள் இருப்பதற்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ரூபாய் பத்து தர வேண்டும். உரிமையாளர் ஆவதற்கு இன்றே தங்கள் பெயரை பதிவு செய்து கொண்டு உலகப் புகழ்பெற்ற ஒரு இயற்கை மருத்துவமனையை உருவாக்க வரவேற்கின்றோம். அதில் ஏழைகள் இலவசமாக சிகிச்சை பெற பத்து சதவிகிதம் படுக்கைகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் தீவிரமாக ஈடுபட விரும்புபவர்கள் இந்தியாவின் சிறந்த இயற்கை மருத்துவமனைகளில் சேர்ந்து பயிற்சி பெற வேண்டிய உதவி செய்யப்படும். அவர்கள் நோயாளிகளுக்கு மஸாஜ் செய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

மேல்நிலைப்பள்ளியில் தாவரவியல் விலங்கியல் படித்து வெற்றிபெற்ற மாணவர்கள் இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்து ஐந்து வருடம் படித்து BNYS என்ற டாக்டர் பட்டம் பெறவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் மனு செய்ய வேண்டிய முகவரி:-

NATURE CURE COLLEGE,
Sri Dharmasthala Manjunathsewara Educational Society,
UJIRE-574240, Dakshina Kannada, Karnataka.

புகழ்பெற்ற தர்மஸ்தலா கோயில் நிர்வாகம் நடத்தும் இயற்கை மருத்துவமனையில் எல்லாவிதமான நோயாளிகளும் சேர்ந்து பயனடையலாம். கட்டணம் மிக மிக மிகக்குறைவே. (ஒருநாளைக்கு பத்து ரூபாய்).

காமாலைக்கு கவனம் தேவை:-

காமாலை நோய்வந்த பிறகு உப்பு, எண்ணெய், அசைவ உணவுகள் முதலியவற்றை முழுவதுமாக நிறுத்திவிடவேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் முதலியவற்றை எவ்வளவு அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம். கீழாநெல்லி இலையைக் கைப்பிடி

அரைத்து மோரில் கலக்கி காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட லாம். அரைத்த இலையை உடம்பிலும் தலையிலும் பூசி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளிக்கலாம். தினமும் எலுமிச்சைசாறு சாப்பிட லாம். மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரையைச் சாறு எடுத்துக் குடிக்கலாம். சமைத்தும் சாப்பிடலாம். பத்து நாட்களில் குண மானாலும் சிகிச்சை பல மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்தால் சிறந்த ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில்தான் இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. இதில் உள்ள குறைகளைத்தெரியப் படுத்தினால் அடுத்த பதிப்பில் திருத்திக்கொள்வோம்.

தபாலில் தொடர்புகொள்ள:-

இயற்கை மருத்துவ புத்தகங்களை தபாலில் பெற AVG Reddy என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டர் அல்லது டிராப்ட் எடுத்து அனுப்பவும். தபால் செலவுக்கு ஐந்து ருபாய் சேர்த்து அனுப்பவும். நோயாளிகள் ஆலோசனை கேட்டு கடிதங்கள் வந்து குவிகின்றன. இலவசமாக அனைவருக்கும் பதில் அனுப்ப முடியவில்லை. எனவே தபாலில் ஆலோசனை பெற விரும்பு பவர்கள் போஸ்டல் ஆர்டர் அல்லது டிராப்ட் அல்லது தபால் தலைகள் அனுப்புபவர்களுக்கு மட்டும்தான் ஆலோசனை வழங்கமுடியும்.

ஆசிரியரை உங்கள் வீட்டிற்கு வரவழைத்தும் ஆலோசனை பெறலாம். ஆசிரியரை அவருடைய வீட்டில் சந்திக்க முன் பதிவு செய்துகொள்ள தொலைபேசி எண்: 417605 உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

21. பிற்சேர்க்கை

"டாக்டரில்லாத இடத்தில்"

VOLUNTARY HEALTH ASSOCIATION OF INDIA
NEW DELHI

வெளியிட்ட ஒரு ஆங்கில புத்தகத்தின் தமிழாக்கமே

"டாக்டரில்லாத இடத்தில்"

என்ற புத்தகம் (Crea Publications, Royapettah, Madras)

ஆங்கில மருத்துவத்துறை வல்லுநர்களால் வெளியிடப்பட்ட இந்தப் புத்தகத்தில் இயற்கை மருத்துவத்துறைக்குப் பெருமை சேர்க்கும்படி பல முக்கியமான செய்திகள் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை பக்க எண்களுடன் கீழே காண்போம்.

பக்கம்-20 அ.

பயன்படுத்துவதில் எந்த ஆபத்தும் கிடையாது என்று சொல்லக் கூடிய வகையில் எந்த மருந்தும் இல்லை.

நினைவிருக்கட்டும்:- மருந்துகள் உயிரைக் குடிக்க வல்லவை உண்மையில் நோய் குணமாவதற்கு உடலே காரணம்.

பக்கம்-7

ஜலதோசம் அல்லது காய்ச்சலின் போது எல்லாப் பழங்களும், பழச்சாறுகளும் நன்மை தரும்.

பக்கம்-10

இருமல் அல்லது ஜலதோஷம்:- குழந்தைகளுக்கு 2 துளி துளசிச் சாறுபோதும், தேங்காய் எண்ணெயை சூடு செய்து அதில் கற்பூரத்தைப் போட்டு கரைத்து எண்ணெய் ஆறியவுடன்

மார்பு முழுவதிலும் தேய்த்து விடவும், ஒரு சட்டி தண்ணீரில் தும்பை இலையையும் சிறிது மஞ்சள் தூளையும் போட்டு கொதித்தவுடன் ஆவிபிடிக்கவும்.

(இலை கிடைக்காவிட்டால் வெறும் தண்ணீரில் ஆவிபிடிக்க லாம்)

பக்கம்-57

மருந்துகள் இல்லாமலேயே பல நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். பல நோய்கள் தாமாகவே குணமடைந்து விடும். தண் ணீரை முறையாகப் பயன்படுத்தத்தெரிந்துகொண்டால் அதுவே அவர்கள் பயன் படுத்தும் நவீன மருந்துகளை விடச் சிறந்த முறையில்நோயினைத் தடுக்கும்; குணப்படுத்தும்.

பக்கம்-84

ஊசிக்கு பதில் மருந்துகள் தருமாறு உங்கள் டாக்டரை வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

பக்கம்-85

பெரும்பாலான நிலைமைகளில் ஊசி தேவைப்படுவதே இல்லை.

எப்பொழுது ஊசி போட வேண்டும்:-

1. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட மருந்து, மத்திரை அல்லது திரவ வடிவில் கிடைக்காத போதுதான் அதை ஊசி மூலம் போட வேண்டும். உதாரணமாக பென்சிலின் மருந்து மாத்திரை வடிவில் கிடைத்தால் பென்சிலின் ஊசி போடவே வேண்டி யதில்லை.

2. மருந்தை விழுங்க முடியாமல் இருக்கும் பொழுது ஊசி போடலாம்.

3. மயக்கமடைந்திருக்கும் பொழுது ஊசி போடலாம்-

ஒரு டாக்டர் உங்கள் ரத்தத்தைப் பரிசோதிக்காமல் வைட்ட மின் ஊசிகள், ஈரல் சாறு, அல்லது B12 ஊசிகளை சிபாரிசு செய் தால் அவரிடம் நீங்கள் வேறு ஒரு டாக்டரைப் பார்க்கப் போவ தாகச் சொல்லிவிடுங்கள். வைட்டமின்களை ஊசியாகப் போடு வது மிகவும் ஆபத்தானது. அதைவிட, உட்கொள்வது பாதுகாப் பானது. அதைவிட ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகளே சிறந்தது.

பக்கம்-11:- பீனிசம்

வெள்ளைப்பூண்டை தணலில் சுட்டு தினமும் 3 வேளை சாப்பிடவும்.

பக்கம்-13: சீதபேதி

மாதுளம் பிஞ்சை அல்லது பழத் தோலை அரைத்து மோரில் ஒரு நாளைக்கு 2 தடவை சாப்பிடவும்.

ஆலம்பாலில் தண்ணீர் கலந்து 2 டீஸ்பூன் சாப்பிடவும் குழந்தைகளுக்கு 1 ஸ்பூன் போதும்.

வெட்டுக் காயங்கள்:-

காயத்தை சுத்தப்படுத்த கள்ளிக் கற்றாழைச்சாறு உபயோகிக்கவும், ரத்தக் கசிவை நிறுத்த சோற்றுக் கற்றாழை வைத்து கட்டவும். இஞ்சியை சர்க்கரையுடன் அரைத்து காயத்தின் மீது வைத்துக் கட்டி ஆறும்வரை அவிழ்க்க வேண்டாம். புண்ணை சுத்தம் செய்ய ஆலம்பால் சிறந்தது, கழுவிய பின் பப்பாளி பழச் சதையை வைத்துக் கட்டவும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை இவ்வாறு செய்யவும். சீழ்இல்லாமல் சுத்தமான பின் கடுக்காயை அரைத்து புண்ணில் போடவும்.

(குறிப்பு:- இங்கிலாந்தில் ஆங்கில மருத்துவர்கள், பல வருடங்களாக ஆறாத புண்களை தேன் மட்டும் தடவி ஆற்றினார்கள். என்ற செய்தி The Hindu, பேப்பரில் வந்தது. புண் ஆறுவதற்கு முன்னும், தேன் தடவி ஆறிய பின்னும் உள்ள புகைப்படங்களும் பேப்பரில் வந்தது. எனவே புண்களை தேன் தடவி ஆற்றலாம். ஆறும்வரை இயற்கை உணவு சாப்பிட விரைவில் குணமடையும். ஆடு தின்னாப்பாளை என்ற செடியுடன் சிறிது மிளகு, சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து போட ஆறாத புண்களும்ஆறும் என்பதும் ஒரு புகழ் வாய்ந்த செய்தி:)

பக்கம்-14. நகச்சுற்று:

எலுமிச்சம் பழத்திற்குள் நகத்தை வைக்கவும்.

பக்கம்-15

இரப்பைப் புண்ணும் நெஞ்செரிச்சலும்: வெந்தயத்தூள் 2 டீஸ்பூன் அதிகாலையில் சாப்பிடவும்.

வெண்பூசனிச்சாறு வயிற்றுக் காந்தல் தணிய உதவுகிறது. சமையல் சோடா உப்பு கலந்த நீர் குடிக்க அமிலத்தன்மை குறையும்.

வேப்பிலையை குளிக்க உபயோகப்படுத்தலாம்.

பக்கம்-15. இரத்த அழுத்தம்:-

முற்றிய முருங்கை இலையிலிருந்து சாறு எடுத்துக்குடிக்கவும். எச்சரிக்கை BP அதிகமாக குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

பக்கம்-18. பொடுகு::

எலுமிச்சம் பழம் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

கர்ப்ப காலத்தில் கால்வீக்கம்:- பத்து குப்பை மேனி இலைகளை மென்று சாப்பிடவும்.

பக்கம்-21.

விஷம் சாப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் பேதி மருந்து தேவை. மற்ற நேரத்தில் எனிமாவே போதுமானது.

பேதி மருந்துகளைவிட காய்கறி, பழங்களே நல்ல மலமிளக்கிகளாகப் பயன்படுகின்றன.

பக்கம்-138

கடல்பாசியில் அயோடின் சத்து அதிகமாக உள்ளது.

பக்கம்-142

எலும்பு சம்பந்தமான (ரிக்கட்ஸ்) நோய்கள் வரமாலிருக்க குழந்தைகளின் தோலில் சூரிய ஒளி படுமாறு செய்வதே மிக எளிதானதும் செலவில்லாத சிகிச்சையும் ஆகும்.

பக்கம்-143.

குளிர்பானங்களையோ அல்லது இனிப்பு பண்டங்களையோ குழந்தைகளுக்குத் தர வேண்டாம்.

மட்டன், மீனில் கிடைக்கும் புரதத்தைவிட முளை விட்ட பயறு, கீரை வகைகளில் புரதம் அதிகமாக கிடைக்கின்றது.

"டாக்டர் இல்லாத இடத்தில்" என்ற புத்தகத்திலிருந்து இது வரை நாம் தெரிந்து கொண்டவை எல்லாம் ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூறியுள்ள அறிவுரைகளே.

இந்தச் செய்திகள் முழுவதும் இயற்கை மருத்துவத்தின் பெருமைகளைத் தெரிவிக்கின்றன. மருந்து மருத்துவத்தில் உள்ள ஆபத்துகளையும் எச்சரிக்கை செய்கின்றன.

காரட்டின் மருத்துவ மகிமை

(இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் பேப்பரில் 10-11-90 அன்று வந்த செய்தியைக் கீழே காண்போம்.)

CARROTS FOR GOOD HELTH

CARROTS may be priced at Rs. 6-8 per kilo currently, but we have better bargains to look forward to, as the winter season is just on. Very soon our markets will be flooded with the delicious Delhi carrots which are orange red in colour.

The nutritive value of carrots is such that is a wholesome diet for every age group. The carbohydrate content of carrots is such that 10. 7%. the calcium 0. 08%. the phosphorous 0.53% and the iron content is 1. 5 mg per 100 gms.

The calcium content of carrots is six times that of potatoes. In carrots the calcium is of the easily digestible variety hence the daily requirements of calcium may be met by the intake of a sufficient quantity of carrots alone.

Carrots are concentrated sources of carotene (Vitamin A). A 100 gram intake of carrots can mean as much as 2000-4300 I. U. of this vitamin. Besides this, carrots contain. sufficient quantities of the vitamins A. B. C and D. The vitamin E content of carrots is also high.

The best way of eating carrots is to have them raw. This way. we not only help prevent the loss of valuable nutrients. we also help strengthen the teeth as the act of chewing helps cleanse and strengthen the teeth.

Carrots are great in salads. Carrots are excellent for maintaining the health of the eyes and the skin.

The medicinal properties of carrots cannot be overlooked. These are brought out best when carrots are taken in their juice form. These are extracted with the help of a juicer. In their juice form. carrots give minimum labour to the digestive system while giving the maximum benefit.

Carrot juice helps eliminate unwanted uric acids from the blood and so it is useful to gout patients.

It is used in Nephritis as a medicine and is also helpful in the case of patients who complain of scanty urination.

As carrots have insecticidal properties, it destroys harmful bacteria thriving in the stomach and is useful in giving prompt relief to patients suffering from Enteritis. Carrot juice also helps heal intestinal ulcers.

Carrot juice is considered a great remedy for gall stones, liver diseases, and tubercolosis.

Carrots contain a harmone called Tocokinin. This is an insulin-like compound. Carrot juice is therefore considered useful in diabetes.

As carrots have an ample amount of vitamin E in them. they can help people develop resistance to cancer. This is so as the cancer cells find it difficult to thrive in the blood because

of the presence of vitamin E. The American National Cancer Institute has conducted a lot of experiments and is more or less convinced about the importance of the carrot - juice diet. A number of cases have come to light and are still brought to notice that the fatal cancer has been cured with the help of carrot juice.

Carrot juice is often recommended for people on weight-loss programmes. The low calorific value of carrots combined with their high nutritive value are greatly beneficial in such diets.

Carrots are thus more or less the miracle vegetables. There is more to this vegetable than just its cooked state. The season is just on. it is up to us to make maximum use of the nutritive and medicinal properties of this yellow root either in the raw form or in the juice form.

INDIAN EXPRESS: 10 - 11 - 1990

MISUSES OF VITAMINS

Dr. L. C. குப்தா என்ற ஆங்கில மருத்துவ நிபுணர், womens Era Oct (Second) 1988 இதழில் Use and misuses of vitamins and minerals என்று ஒரு கட்டுரை எழுதியுள்ளார். இந்த ரிப்போர்ட்டில் சில பகுதிகளைக் கீழே பார்க்கலாம். இதிலிருந்து வைட்டமின்களும், மினரல்களும் அதிகமாக சாப்பிட்டால் மனிதனுக்கு எவ்வளவு ஆபத்து என்பது தெளிவாக விளங்கும்.

Vitamins do not yield calories; neither do they replenish vitality or vigour. These merely act as catalysts.

What is usually overlooked is that these very essential vitamins are found in abundance in common food items, and some of them are synthesised in the human body. These are better absorbed than those taken in the form of a pill.

In a healthy individual, there is a greater requirement of nutrients during growth, hard physical work, pregnancy and lactation.

Vitamins B and C are water soluble. These cannot be stored in the body.

Only the amount required by the body, is retained, the rest is excreted, unused, in the urine. Hence a massive consumption only burdens the excretory system without any gain.

Fat - soluble vitamins, vitamins A, D, E, and K can be stored in the body for a longer time and may prove toxic. Do not run the risk of becoming victims of excessive use of vitamins.

The daily requirement of vitamin B complex is, in truth, very small and an average diet meets it easily.

The habitual use of vitamin B capsules, by well - to - do people is not only a waste of money and effort, but a strain on the kidneys too, in excreting them out from the body.

Wheat, leafy vegetables, groundnuts and sprouts are good sources of vitamin B complex. The excessive use of this vitamin may cause skin changes, abnormal liver functioning and lowered glucose tolerance.

High doses of vitamin C, i. e., 1,000 to 5,000 mgs still enjoy a reputation of protecting one against common colds and viral infections of the upper respiratory tract. This is more of a wishful assumption than a reality.

THE NATURAL LIVING FOODS

A Natural Diet For 100% Health

இயற்கை மருத்துவம் என்பது ஒரு மருந்தில்லா மருத்துவம். முளைவிட்ட தானியங்கள், சாப்பிடக் கூடிய புதினா, துளசி போன்ற இலைகள், காய்கறிகள், கனிகள், போன்ற உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளே உலகில் சிறந்த மருந்துகளாகும். சாப்பிட்ட உணவை இரத்தமாகவும் சதையாகவும் மாற்றத் தெரிந்த இந்த மனித உடலுக்கு எல்லாவிதமான நோய்களையும் குணப்படுத்தத் தெரியும். மனித உடலில் உள்ள Natural Healing Power என்ற இயற்கை நோய் தடுக்கும் சக்தியை வளர்த்து, நோய் நீங்கி வாழ வைப்பதே உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்,

இந்த புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளப் போகும் பல அரிய கருத்துக்கள்.

1. நரை, திரை, மூப்பு இல்லாமல் குழந்தைகளை ஆரோக்கிய மாகவும் அறிவாளிகளாகவும் வளர்ப்பது எப்படி?
2. தாய்ப்பாலை அதிகரிப்பது எப்படி?
3. புகை, மது பழக்கங்களை மறப்பது எப்படி?
4. பட்டினி இல்லாமல் உடல் எடையையும் கொலாஸ்ட்ராலையும் குறைப்பது? எப்படி?
5. முடி உதிராமலும், நரைக்காமலும், வழுக்கை விழாமலும் பாதுகாப்பது எப்படி?
6. மாதவிடாய் தொல்லைகளை தவிர்ப்பது எப்படி?
7. மலட்டுத்தன்மையை நீக்குவது எப்படி?
8. அறுவைச் சிகிச்சைகளைத் தவிர்ப்பது எப்படி?
9. உயிருள்ளவரை பற்கள் விழாமல் பாதுகாப்பது எப்படி?
10. ஓட்டல் சாப்பாட்டில் ஆரோக்கியம் பெறுவது எப்படி?
11. இரத்த சோகையைத் தடுப்பது எப்படி?
12. அழகை அதிகரிப்பது எப்படி?
13. ஏழைகளும் ஆரோக்கியம் பெறுவது எப்படி?
14. நோயின்றி வாழ்வது எப்படி?
15. வந்த நோய்களிலிருந்து குணம் பெறுவது எப்படி?

போன்ற பல வினாக்களுக்கு விளக்கங்கள் உள்ளே...

இந்திய இயற்கை மருத்துவ சேவை மையம்

152, *எல்டம்ஸ் சாலை, சென்னை*-18.